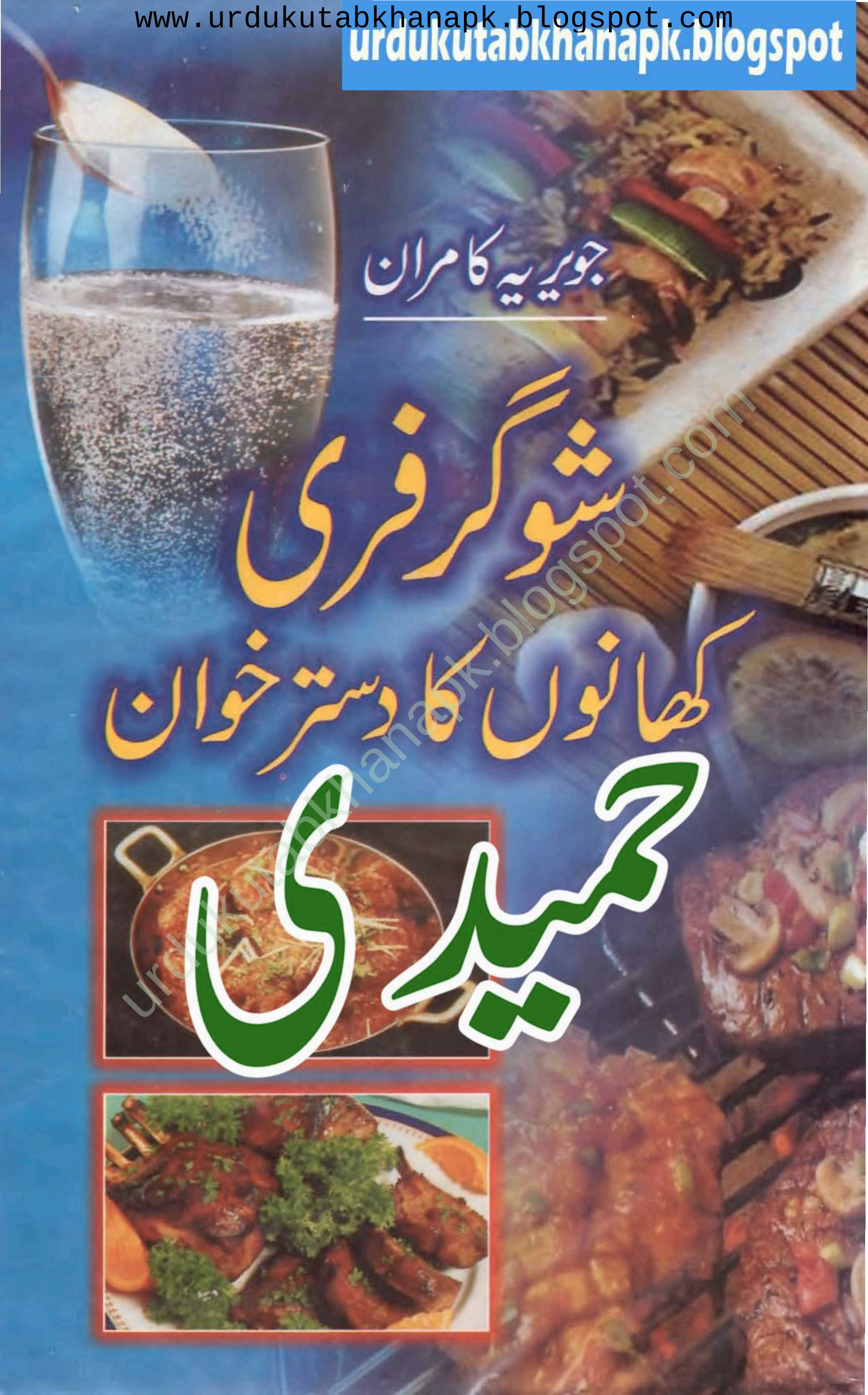
www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

urdukutabkhanapk.blogspot



جویریہ کامران

شوگر فری

کھانوں کا دسترخوان

حمیدی

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

شوگر فری
کھانوں کا دسترخوان

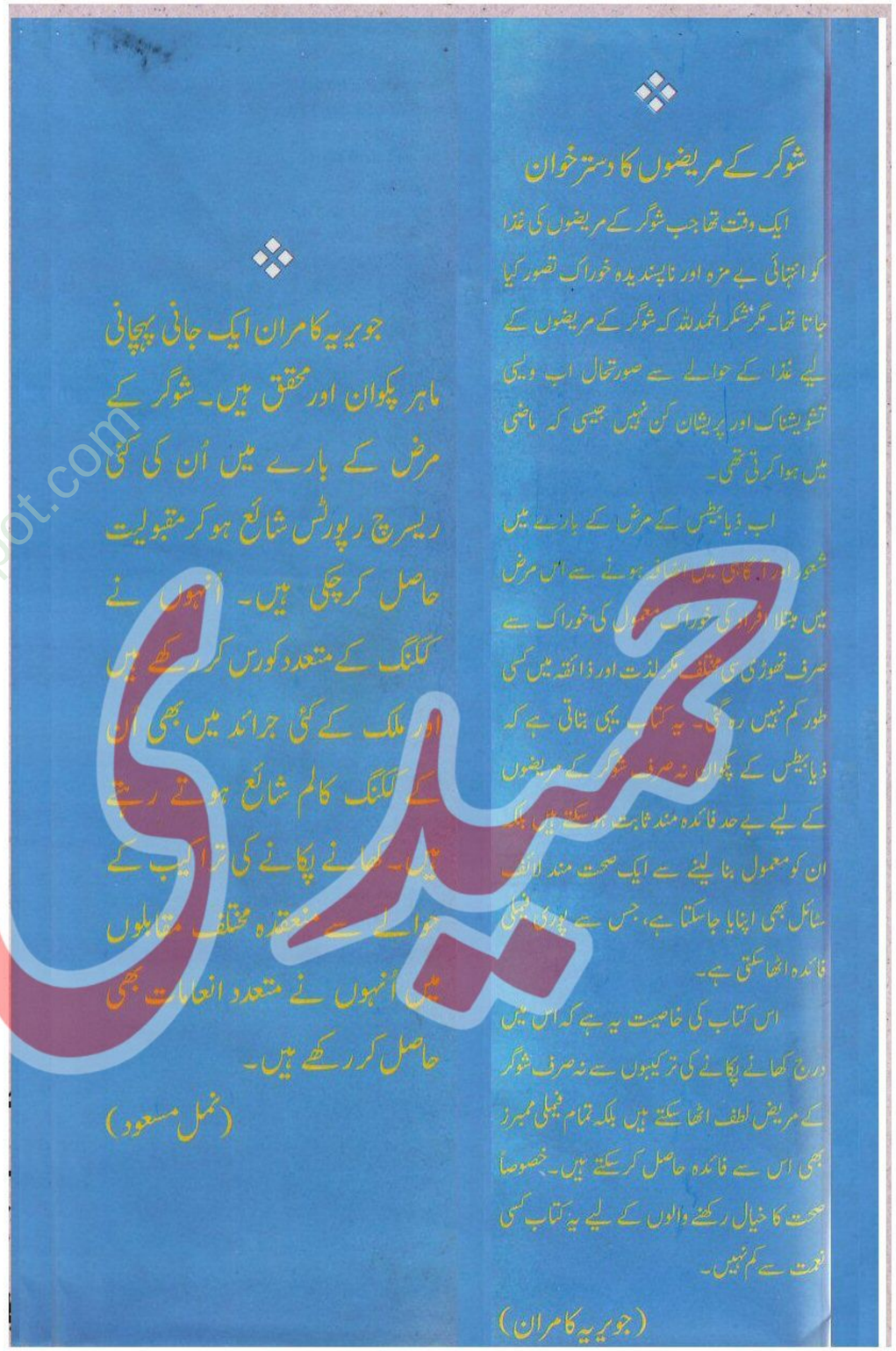
بیماری کوئی بھی ہو، خوراک کا کردار بہت اہم ہوتا ہے
شوگر کے مرض میں اور بھی زیادہ

urdukutabkhanapk.blogspot

جویریہ کامران

علم و عرفان پبلشرز
34- اُردو بازار، لاہور فون: 7352332

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com



شوگر کے مریضوں کا دسترخوان

ایک وقت تھا جب شوگر کے مریضوں کی غذا کو انتہائی بے مزہ اور ناپسندیدہ خوراک تصور کیا جاتا تھا۔ مگر شکر الحمدللہ کہ شوگر کے مریضوں کے لیے غذا کے حوالے سے صورتحال اب ویسی تشویشناک اور پریشان کن نہیں جیسی کہ ماضی میں ہوا کرتی تھی۔

اب ذیابیطس کے مرض کے بارے میں شعور اور آگاہی میں اضافہ ہونے سے اس مرض میں مبتلا افراد کی خوراک معمول کی خوراک سے صرف تھوڑی سی مختلف مگر لذت اور ذائقہ میں کسی طور کم نہیں ہوتی۔ یہ کتاب یہی بتاتی ہے کہ ذیابیطس کے پکوان نہ صرف شوگر کے مریضوں کے لیے بے حد فائدہ مند ثابت ہو سکتے ہیں بلکہ ان کو معمول بنا لینے سے ایک صحت مند انسان بھی اپنایا جا سکتا ہے، جس سے پوری فیملی فائدہ اٹھا سکتی ہے۔

اس کتاب کی خاصیت یہ ہے کہ اس میں درج کھانے پکانے کی ترکیبوں سے نہ صرف شوگر کے مریض لطف اٹھا سکتے ہیں بلکہ تمام فیملی ممبرز بھی اس سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ خصوصاً صحت کا خیال رکھنے والوں کے لیے یہ کتاب کسی نعمت سے کم نہیں۔

(جویریہ کامران)

جویریہ کامران ایک جانی پہچانی ماہر پکوان اور محقق ہیں۔ شوگر کے مرض کے بارے میں اُن کی کئی ریسرچ رپورٹس شائع ہو کر مقبولیت حاصل کر چکی ہیں۔ انہوں نے کلکنگ کے متعدد کورس کر رکھے ہیں اور ملک کے کئی جرائد میں بھی ان کے کلکنگ کالم شائع ہوتے رہتے ہیں۔ کھانے پکانے کی تراکیب کے حوالے سے منعقدہ مختلف مقابلوں میں اُنہوں نے متعدد انعامات بھی حاصل کر رکھے ہیں۔

(نمل مسعود)

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اہتمام

عمر

سعد

طلعہ

نام کتاب: شوگر کے مریضوں کا دسترخوان

پرنٹرز: جوہر رحمانیہ

کمپوزنگ: شام کے بعد پبلی کیشنز

قیمت: 150/روپے

علم وعرفان پبلشرز

34- اردو بازار، لاہور فون: 7352332

نوٹ: کتاب ہذا میں اگر کوئی کمپوزنگ کی غلطی ہو تو ادارہ کو اطلاع فرما کر اپنا دینی فرض پورا کریں تاکہ اگلے ایڈیشن میں اس کی تصحیح ہو سکے۔ شکریہ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

انتساب

ان شوگر کے مریضوں

کے

نام

جو اس تکلیف میں مبتلا ہیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں: www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

فہرست مضامین

عنوانات	صفحہ نمبر
پیش لفظ	
تعارف	
مخففات	
ذیابیطس	10
پہلا پلان ناشتہ	11
دوسرا پلان	13
تیسرا پلان	14
ٹیبل	17
شوگر کے مریضوں کیلئے	21
انسولین والے مریض	22
کھانے کے وقت	22
نشاستہ	23
پروٹین	24
چکنائی	24
وٹامنز	24
شوگر مریضوں کی خوراک	25
انسولین نہ لینے والے مریض	26
متبادل غذا	28
غذا مقدار	28
سبزیاں	29
ویجیٹیرین	
سبزی اور نیم پتے	35
دال بھرا کریلا	36
دلیہ کی کھچڑی	38
بھنا ہوا گل اشرقی	39
بیگن مسالہ	40
میتھی دانہ کی کری	40
مسالہ بھرے بیگن	41

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اُردو کُتب خانہ

URDUKUTABKHANAPK.BLOGSPOT

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ریتا تو ئیل 43
توری اور ٹماٹر 44
مکسڈ سبزیاں 45
بھی ہوئی بھنڈی 46
میتھی کی گریوی 48
پولسو 50
ساجن کی پھلیاں 52
میتھی کی کری 53
مسالہ بھرے ٹماٹر 54
چٹ پٹا کیک 55
گوبھی 56
شلجم اور مسور دال 57
دال ڈھوکلی 58
دال فرائی 60
تول کھول قیمہ 61
ٹماٹر چٹنی 63
پپیتا چٹنی 64

نان

قیمہ بھرے چاول 66
میکسیکن پائی 68
چکن گمبو 69
کھاؤ سوئی 70
بلوگینسر ساس 71
چائنیز چکن 72
چکن لیموں ساس 73
چپاتی قلوئس 75
راجستانی گوشت 77
کدو گوشت 78
چکن پیاز 79
حلیم 80
چٹنی فشن 82

بنگال کی فش کری 83
دہی مچھلی 84
رائی اور مچھلی 87
مچھلی کے نام 88
سالہ دار مچھلی 89
تلی ہوئی مچھلی 91
شیفرڈ زپائی 92
مچھلی اور گھیا 94
کنسٹری سٹائل فش 95
بیک میکرونی 96
تندوری چکن 98
کلکت برگر 99
ڈبل سینڈوچ 100
پٹا سینڈوچ 102
سٹیمڈ آملیٹ 104
چٹخارا 105
ٹماٹو 106
ہوسلی 107
سبزیاں پنیر 108
دہی پنیر 109
سوئیاں اڈلی 110
پالک اڈلی 111
اروی کے پتے پکوڑے 112
مسالہ دار کھانڈوی 114
ڈھوکلا 116
مونگ دال 117
گوبھی مٹھیاں 118
کھلس 120
مسالہ روٹی 121
پیچار روٹی 122
سبزی روٹی 123

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مسی روٹی 124
پالک اور مغز 126
جوء مکئی مغز 127

شیرنی

لیموں اور ادرک مشروب 130
خربوزہ اور سٹابری 130
چاکلیٹ جیلی 131
گجریلا 132
فروٹی 132

سلادیں

پنیر فروٹ سلاد 136
سلاد 137
سام نام سلاد 133
گلاس نو سلاد 139
میتھی کے پتوں کا سلاد 140
چنے کا رائیتہ 141
پھلوں کا رائیتہ 142
چیز ڈپ 143
بریڈ مائیونیز 144

سوپ

پکوڑیوں کا سوپ 146
کنسوم سوپ 147
کریمی مٹر سوپ 148
باتھو اور نج سوپ 149
مٹر کی یخنی 150
ٹماٹر کی یخنی 151

مشروبات

مسالہ چائے 154
ٹماٹر کاک ٹیل 155
ذیابیطس پیپ 156
فروٹی دہی 156
اضافیات 158

پیش لفظ

شوگر (ذیابیطس) کے مریضوں کی خوراک کئی سالوں سے تبدیل ہو چکی ہے اور اب اُنھیں بے شمار پابندیوں کے ساتھ نرم اور بے ذائقہ غذا کھانے کی ضرورت نہیں۔ میں نے بہت سی کھانے پکانے کی ترکیبوں کو خود ترتیب دیا اور کئی پہلے سے رائج ترکیبوں کو اس طرح تبدیل کیا ہے کہ اُن کا ذائقہ بھی برقرار رہے اور وہ کسی بھی شوگر کے مریض کی ضروریات کے عین مطابق بھی ہوں۔

''کھانا پینا'' ہماری زندگی میں خوش کن ترین کام کی حیثیت رکھتا ہے، اور ایک خاتون خانہ دن کا زیادہ حصہ اپنی فیملی کیلئے کھانا تیار کرتے گذارتی ہے۔ ایک ورکنگ ہاؤس وائف ہونے کے ناطے میں اچھی طرح جانتی ہوں کہ فیملی میں موجود کسی مریض کیلئے کھانا پکانا کس قدر مشکل ہوتا ہے کیونکہ ایسی صورت میں آپ کو دو طرح کا کھانا تیار کرنا پڑتا ہے۔

زیرِ نظر کتاب اسی مقصد کو پیشِ نظر رکھ کر ترتیب دی گئی ہے۔ اور اس میں شوگر کے مریضوں کیلئے ایسے صحت سے بھرپور اور خوش ذائقہ کھانوں کی ترکیبیں فراہم کی گئی ہیں جن سے پوری فیملی لطف اُٹھا سکتی ہے۔ یہ اُن لوگوں کیلئے بھی بہت زبردست اہمیت کی حامل ہے جو ہلکی پھلکی مگر اچھی غذا کھانا چاہتے ہیں، جسے عام طور پر صحت سے بھرپور غذا بھی کہا جاتا ہے۔

تمام قارئین کی اچھی صحت کے لیے نیک خواہشات!

مصنفہ!

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

تعارف

شوگر سے بڑھ کر کوئی ایسا مرض نہیں جو ہمیں خوراک کے بارے میں سوچنے اور غذا کا خیال رکھنے پر مجبور کرتا ہو۔ شوگر (ذیابیطس) کیا ہے؟ اس مرض کا پورا نام ذیابیطس ملی ٹس (Diabetes mellitus) ہے۔ انتہائی طور پر موروثیت سے جڑے اس مرض کا تعلق، ہائی بلڈ شوگر یعنی خون میں نشاستہ کی زیادہ مقدار اور اکثر پیشاب میں نشاستہ کا آنا جیسی علاقات سے ہے۔

ذیابیطس کا مرض دراصل جسم میں انسولین کی ناکافی سپلائی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ انسولین ہمارے جسم میں موجود لبلبہ سے پیدا ہونے والا وہ مادہ ہے جو چینی اور نشاستہ کو ہضم کرنے کا باعث بنتا ہے۔ خون میں بے انتہا گلوکوز جمع ہوتا رہتا ہے' دراصل نشاستہ ہمیں قوت فراہم کرتا اور ہماری خوراک کا ایک اہم جزو ہے۔ چینی کے علاوہ ہم کاربوہائیڈریٹس سے نشاستہ حاصل کرتے ہیں جو آلو، روٹی، چاول، کیک اور بسکٹ میں کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ عمل ہضم کے دوران یہ نشاستہ گلوکوز میں تبدیل ہو جاتا ہے جسے ہمارا نظام ہضم، خون کے بہاؤ میں شامل کر دیتا ہے اور وہ ہمارے پٹھوں اور دیگر ٹشوز کو قوت پہنچانے کے کام آتا ہے یا پھر بعد ازاں کام میں لانے کیلئے جگر میں جمع کر لیا جاتا ہے۔

عام طور پر انسولین ہارمون (جو کہ لبلبہ کے غدود سے پیدا ہوتے ہیں) ہمارے خون میں گلوکوز کی سطح کو کنٹرول کرتے ہیں مگر ذیابیطس (شوگر) کا مرض ہونے پر وہ ایسا نہیں کر پاتے۔

یہ کتاب شوگر کے مرض کے بارے میں نہیں ہے لہٰذا ہم اس مرض کی علامات

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

وغیرہ کی تفصیل میں نہیں جائیں گے۔ مگر اس بات سے سب اتفاق کریں گے کہ ایک مناسب ''غذائی پروگرام'' پر عملدرآمد کے ذریعے شوگر کے مرض کو بہت حد تک کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

غذا ہماری زندگی کا وہ اہم ترین عنصر ہے جس پر ہم بالکل سمجھوتہ نہیں کرتے۔ اگر ہمیں ہماری پسندیدہ اشیاء خوردنی کا مزہ اُٹھانے سے روک دیا جائے ہمارے کھانے کے اوقات تبدیل کر دیئے جائیں یا ہم اپنے خاندان کے دوسرے افراد کے ساتھ مل کر اُنہی کی طرح کا کھانا نہ کھا سکیں تو ظاہر ہے یہ سب ہمارے لیے بے حد تکلیف دہ ہوگا۔

شوگر کے مریض کیلئے مناسب خوراک کی اہمیت، انسولین پر ہونے کی صورت میں علاج کا تقریباً نصف ہے۔ کچھ صورتوں میں اگر مریض انسولین پر نہیں تو پھر تو خوراک ہی سب کچھ ہے۔

کچھ سال پہلے تک بھی شوگر کے حوالے سے خوراک کی اہمیت کا تصور کچھ خاص واضح نہیں تھا مگر شکر ہے کہ اب حالات تبدیل ہو چکے ہیں۔ شوگر کے مریض اب تقریباً عام لوگوں کی طرح کی نارمل خوراک کھا سکتے ہیں مگر تمام غذائی عناصر کے بارے میں علم رکھتے ہوئے۔

شوگر کے ایسے تمام مریض جو اپنی خوراک اور مرض پر کنٹرول کو سنجیدگی سے لیتے ہیں، اُن کیلئے تین سنہری اصولوں کو یاد رکھنا ضروری ہے، خواہ انھیں انسولین کے انجکشن لگوانے کی ضرورت ہو یا نہ ہو

۱۔ کیلریز لیتے ہوئے خود پر قابو رکھنا، تاکہ اپنے آئیڈیل جسمانی وزن پر قائم رہا جا سکے۔ ذیابیطس کے زیادہ تر مریضوں کیلئے کیلریز (حراروں) میں کمی ضروری ہوتی ہے۔ اگر آپ معمولی سا زیادہ وزن رکھتے ہیں، تو آپ کم کیلریز (حراروں) والی خوراک اور اس کتاب میں دی گئی کم حراروں والی (Low Calorie) ترکیبات کے ذریعے

آئیڈیل وزن حاصل کر سکتے ہیں۔

۲۔ اگر آپ کا وزن کافی زیادہ ہے تو پھر آپ کو آئیڈیل وزن حاصل کرنے کیلئے ایک طے شدہ مقدار کی حامل ''کیلریز'' والی خوراک پہ سختی سے عمل پیرا رہنا ہوگا اور جو بھی خوراک یا مشروب لیں اس میں کیلریز کی مقدار کو دھیان میں رکھنا پڑے گا۔ اس بارے میں معلومات کیلئے آپ کا/ کی ڈاکٹر یا ماہر خوراک آپ کی مدد کر سکتا/ سکتی ہے۔

۳۔ معمول کا کھانا کھائیں۔ یہ طریقہ شوگر کے مریضوں اور عام لوگوں کیلئے بھی اختیار کرنا ضروری ہے۔ تاہم شوگر کے مریضوں کو خوراک کے ساتھ انسولین کے توازن کا بھی خیال رکھنا ہوتا ہے۔ اگر آپ انسولین لیتے ہیں اور اس کے ذریعے اچھا کنٹرول حاصل کرنا چاہتے ہیں تو پھر معمول کے مطابق کھانا کھانا ضروری ہے۔

کچھ سال پہلے تک ذیابیطس میں مبتلا مریض کو کاربوہائیڈریٹس پر مبنی ہر طرح کی خوراک کم کرنے کا مشورہ دیا جاتا تھا خواہ وہ نشاستہ والی (آلو اور چاول وغیرہ) ہو یا چینی سے بنی۔ ایسی خوراک میں اکثر زیادہ چکنائی ہوا کرتی تھی، مگر اب شوگر کے مریض کو ایسی خوراک لینے کیلئے کہا جاتا ہے جو زیادہ ریشہ دار اور کاربوہائیڈریٹس والی ہو مگر کم سے کم چکنائی رکھتی ہو۔

اس طرح کی خوراک کے کئی فائدے ہیں۔ چکنائی کی کم مقدار وقت ضرورت خون کے کلیسٹرول لیول (جو کہ ذیابیطس میں مبتلا افراد میں اکثر بڑھا ہوتا ہے) کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے اور بعد ازاں دل کے دورہ کے امکان کو کم کرنے کا سبب بنتی ہے جو کہ شوگر کے مریضوں کیلئے بہت اہم خطرہ ہوتا ہے۔ اسی طرح نمک کی مقدار لیتے ہوئے بھی انہی باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

غذا کے ریشے خون میں شوگر لیول کو کم کرنے کیلئے مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اور بہت سے ذیابیطس کے مریض جن کا وزن زیادہ ہوتا ہے انھیں وزن کم کرنے کی ضرورت

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہوتی ہے۔ زیادہ ریشہ دار خوراک با آسانی دبلا پتلا ہونے میں مدد دیتی ہے۔

مختصراً ذیابیطس کے مریض کو نشاستہ والی سبزیوں جیسے کہ شکر قندی، اروی وغیرہ اور پھلوں میں، کیلے، چیکو وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیے۔ چاول اور آلو کم استعمال کرنے چاہئیں۔ دالیں اور ترکاری ہمارے کھانوں کا اہم حصہ ہیں اور یہ پروٹین کی کافی مقدار مہیا کرتی ہیں۔ مگر بہت زیادہ گاڑھی دالیں نہ لیں اور ظاہر ہے گھی اور مکھن میں پکی تو بالکل بھی نہیں۔ جوش دی ہوئی چیزیں ضرور استعمال کر سکتے ہیں۔ جوش دینے اور اُبالنے سے نشاستے والی خوراک کو بہتر طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

مکسڈ خوراک لینے والے شوگر کے مریض ہر کھانے کے ساتھ گوشت، مچھلی، چکن یا انڈے میں سے کوئی ایک چیز شامل کر سکتے ہیں۔

دودھ جب بھی لیں بالائی کے بغیر ہو کیونکہ بالائی چکنائی سے بھری ہوتی ہے اور اس کا الگ کر دینا ضروری ہوتا ہے۔ دہی یا پنیر ہمیشہ گھر میں بالائی کے بغیر دودھ کے ذریعے تیار کر کے استعمال کریں۔ سویابین سے بنا دودھ، پنیر اور دہی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

امرود، بغیر نشاستہ والے پھل، پپیتا اور پتوں والی سبزیاں کھائی جا سکتی ہیں۔ گری دار میووں کی بجائے لوکی، خشخاش، بیج اور تل استعمال کریں۔

اس کتاب میں بتائی گئی ترکیبات پر عمل کرتے ہوئے یاد رکھئے کہ تیل ہمیشہ قدرتی ہو اور نمک کم ہونا چاہیے۔ حتیٰ کہ اگر کھانے کی ترکیب نمکین چیز کی طرف ہی اشارہ کرتی ہو تب بھی آپ اپنے عام معمول کی نسبت نمک کی نصف مقدار شامل کریں کیونکہ شوگر کے مریضوں کو سوڈیم کی کم مقدار والی خوراک تجویز کی جاتی ہے۔

یہ کتاب صرف راہنمائی فراہم کرتی ہے۔ ہر شے کا وزن کرنا اور ہر ''کیلری'' کو یہاں گننا ممکن نہیں، یہ کام آپ کو خود کرنا ہوگا کیونکہ ہر شوگر کے مریض کو تمام عمر ایک مخصوص خوراک پر عملدرآمد کرنا ہوتا ہے۔ سب سے بڑھ کر کسی بھی شک وشبہ کی صورت میں اپنے

ڈاکٹر سے رابطہ کریں اور اس کے مشورے پر عمل کریں۔

مجھے امید ہے کہ اس کتاب میں موجود کھانے کی ترکیبات زیادہ ریشوں، اور کم چکنائی والی خوراک کو لذیذ بنانے میں مدد کریں گی۔ جب آپ ان کے عادی ہو جائیں گے تو آپ اسے اس خوراک پر ترجیح دینے لگیں گے جو آپ روایتی طور پر پہلے کھاتے آئے ہیں۔ اس سے بھی بڑھ کر یہ کہ، بہت جلد آپ کی پوری فیملی بھی ان کھانوں کی دیوانی ہو جائے گی۔

امید کرتی ہوں کہ شوگر کے مریض، دوسرے لوگوں کو بھی صحت مند اور محفوظ خوراک کھانے پر مائل کر لیں گے۔

جویریہ کامران!

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مخففات

گرام	.....	gm
کلوگرام	.....	Kg
لٹر	.....	l
ملی لٹر	.....	ml
ٹی سپون (چائے کا چمچ)	.....	tsp
ٹیبل سپون (کھانے کا چمچ)	.....	tbsp

وزن اور پیمانے

اس کتاب میں شامل ترکیبات کیلئے ہم نے عام طور پر رائج پیمانے استعمال کئے ہیں جیسے کہ کپ اور چمچ وغیرہ۔

کپ کے اندر موجود شے کی مقدار کو ظاہر کرنے کیلئے بھی ہم نے مختلف عام فہم طریقے استعمال کئے ہیں جیسے کہ ایک کپ، آدھا کپ، ایک تہائی اور ایک چوتھائی کپ۔

اسی طرح چمچ کے اندر موجود شے کی مقدار کیلئے بھی ہم نے چار طرح کے طریقے اپنائے ہیں جیسے کہ ایک کھانے کا چمچ، ایک چائے کا چمچ، آدھا چمچ اور ایک چوتھائی چمچ۔

یاد رہے:

ایک کھانے کا چمچ = 3 چائے کے چمچ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اور

ایک کپ = 16 کھانے کے چمچ

تمام پیمانے اسی طریقے سے سمجھے جائیں صرف اس صورت کے جہاں ساتھ وضاحت کردی گئی ہو۔اسے بہتر طور پر سمجھنے کیلئے ذیل میں کچھ وضاحتیں دی جارہی ہیں۔

مائع چیزیں

پیمانے کے کپ کو ایک ہموار سطح پر رکھیں اور مائع چیز کو اس میں مطلوبہ سطح تک اُنڈھیل دیں۔چمچ بھی مطلوبہ سطح تک بھرے ہونے چاہئیں۔

خشک عناصر

ان عناصر کو چمچ میں ہر ممکن سطح تک بھرنے کے بعد کسی چھری یا چمچ وغیرہ کے ذریعے برابر کرلینا چاہیے اور پھر کپ میں آہستگی سے انڈھیل دینا چاہیے۔کبھی بھی ان عناصر کو نیچے جمع نہ کریں اور نہ ہی کپ میں ڈال کر ہلائیں جلائیں اور اگر کوئی ضروری ہدایت نہ ہو تو ہمیشہ چھاننے سے پہلے مقدار کا تعین کرلیں۔

نیم مائع اجزاء

اسے اجزاء مثلاً براؤن شوگر وغیرہ، انھیں آہستگی سے پیک کرنا ہوتا ہے۔کپ میں ان چیزوں کو ڈالنے کے بعد دبائیں تاکہ ہوا بالکل ختم ہوجائے۔جب یہ کپ میں بھر جائیں تو ان کی سطح برابر کرلیں۔

ذیابیطس

ذیابیطس کے متعلق چند حقائق:

بالغوں کی 12 فیصد سے زیادہ آبادی ذیابیطس میں مبتلا ہے۔ذیابیطس کے مریضوں میں خطرناک نوعیت کی پیچیدگیوں کی نشوونما کا خدشہ ہے۔جیسے کہ: نابیناپن، گردے فیل ہوجانا، السر، جنسی فعلیت میں خرابی، شریانوں کے خطرناک حد تک سکڑ جانے کے باعث پیدا ہونے والی دل کی بیماریاں اور دماغی دورے پڑنا وغیرہ۔

☆ اچھے گلائیسمک کنٹرول (Glycemic Control) کے ذریعے مندرجہ بالا تباہ کن پیچیدگیوں سے 75 فیصد تک بچاؤ ہوسکتا ہے۔

☆ ذیابیطس کا کوئی بھی مریض ایک نارمل زندگی بسر کرسکتا ہے اگر وہ مناسب معلومات اور گلائیسمک کنٹرول کے حصول کا پختہ عزم رکھتا ہو۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ذیابیطس کے مریضوں کیلئے روزانہ کھانے کا پلان:

ذیابیطس کو قابو میں رکھنے کی جانب ایک صحت مندانہ ڈائٹ انتہائی ضروری قدم ہے۔اس لیے کہ غذا کا صحیح انتخاب ذیابیطس کو بلڈ گلوکوز لیول کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پہلا پلان:

ناشتہ

درمیانہ سائز کے توس	2 عدد
ابلا ہوا انڈا	1 عدد
ٹماٹر کھیرا + سلاد کے پتے	1/ حسب ضرورت
چکنائی سے پاک دودھ	1/2 کپ

صبح کے اسنیک

(ناشتے کی بعد 3-2 گھنٹے کے اندر)

پھل یا تازہ پھل کا جوس	:	1 یا 1/2 کپ
رسک (پاپے)	:	20 گرام

لنچ

چاولوں کا مکبوس (بغیر چکنائی کے)	3 کپ
مرغی / مچھلی (بغیر ہڈی کے)	90 گرام

دہی اور کھیرے کا سلاد

کھیرا	1 عدد
کم چکنائی کا دہی	1/2 کپ

سہ پہر کے اسنیک

(لنچ کی بعد 4-3 گھنٹے کے اندر)

پھل	1
سادہ بسکٹ	1/2 ٹکڑے

ڈنر

ابلے ہوئے مٹر	:	1 کپ
قیمہ (بیف کا)	:	30 گرام
1/2 ٹماٹر + کھیرا + سلاد + کے پتے	:	حسب منشاء
کم چکنائی والا دہی	:	1/2 کپ
پھل	:	1

سوتے وقت کے اسنیک

بغیر چکنائی کا دودھ	1/2 کپ
رسک (پاپے)	20 گرام

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دوسرا پلان

ناشتہ

بغیر چکنائی کا دودھ	1/2 کپ
کارن فلیکس	1 کپ
پھل	1 عدد

صبح کے اسنیک

(ناشتے کے بعد 3-2 گھنٹے کے اندر)

درمیانے سائز کا توس	1 ٹکڑا
ترش پنیر	2 کھانے کے چمچ
ٹماٹر/ کھیرا+سلاد کے پتے	1 عدد

لنچ

مسور کی دال یا جئی کا سوپ		1 کپ
سفید روٹی یا بریڈ لوف	:	1/3-1/4 کپ
سبزی کا سوپ	:	1/2-1 کپ
گرلڈ فش/ چکن		60 گرام
پھل		1 عدد

سہ پہر کے اسنیک

(لنچ کے 4-3 گھنٹے کے اندر)

بغیر چکنائی کا دودھ	:	1/2 کپ
رسک	:	20 گرام

ڈنر (مچھلی کا سلاد)

مچھلی (تیل کے بغیر)	:	1/2 کپ
پیاز (چھوٹی)	:	1 عدد
ٹماٹر (درمیانہ)	:	1 عدد
لیمن جوس + ہرا دھنیا	:	حسب منشاء
پیٹا بریڈ	:	1/2 لوف
دہی	:	1/2 کپ

سوتے وقت کے اسنیک

دودھ مع سوجی یا جئی	:	1 کپ
پھل	:	1 عدد

تیسرا پلان

ناشتہ

پیٹا بریڈ	:	2/3 لوف
ابلے ہوئے چنے/ابلے ہوئے بین	:	1/2 کپ
ہری پیاز	:	حسب منشاء
ٹماٹر	:	1 عدد

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

صبح کے اسنیک
(ناشتے کے بعد 3-2 گھنٹے کے اندر)

بغیر چکنائی کا دودھ	:	1/2 کپ
پھل	:	1عدد

لنچ (میکرونی مع سبزی)

ابلی ہوئی میکرونی	:	1 کپ
مکس سبزیاں	:	1/2 کپ
چکن یا بیف کا قیمہ	:	20 گرام
ہرا سلاد	:	درمیانہ

سہ پہر کے اسنیک
(لنچ کے بعد 3-2 گھنٹے کے اندر)

دودھ + مٹھاس (سویٹنس)	:	1 کپ
پھل	:	1عدد

ڈنر (میکرونی مع دہی)

ابلی ہوئی میکرونی	1 کپ
دہی	1/2 کپ
ترش پنیر	2 کھانے کے چمچے
1/2 ٹماٹر + کھیرا + سلاد کے پتے	حسب منشاء
پھل	1عدد

سوتے وقت کے اسنیک

ابلی ہوئی مکئی	:	1/2 کپ
دہی کی لسی	:	1/2 کپ

ذیابیطس کے مریضوں کی خوراک مختلف بھی ہونی چاہیے اور مکمل بھی اور اس میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، فیٹ، منرل، سالٹ، وٹامنز اور فائبر (ریشے) لازمی موجود ہونے چاہئیں۔ اس بات کا یقین رہے کہ آپ مکمل پلان کو کسی بھی مخصوص وقت کے لیے منتخب کریں۔ مثال کے طور پر ناشتہ + صبح کے اسنیک ایک وقت کیلئے تصور ہوں گے۔

☆ ایک کپ 240 ملی لیٹر کے برابر ہوتا ہے۔

☆ نان فیٹ ملک (بغیر چکنائی کے دودھ) میں صفر فیصد چکنائی ہوتی ہے۔

☆ لوفیٹ ملک (کم چکنائی کے دودھ) میں 1 سے 2 فیصد چکنائی ہوتی ہے۔

☆ کھانے کی تیاری میں اتنی مرچ استعمال کی جاسکتی ہے جتنی کہ اس کی ترکیب میں درکار ہو۔

☆ نمک کو کم سے کم استعمال کرنا چاہیے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ٹیبل

پھلوں کا انتخاب

آپ مندرجہ ذیل پھلوں میں سے کوئی بھی چن سکتے ہیں اس مقدار کے مطابق جو کہ کھانے کہ پلان میں تجویز کی گئی ہو۔

تازہ پھل

نام		مقدار
سیب	:	1عدد
خوبانی	:	2عدد
کیلا	:	1عدد بڑا
رس بھری	:	3/4 کپ
چیری	:	12عدد
چکوترہ	:	1/2 درمیانہ
انگور	:	12(چھوٹے دانے)
آم	:	1عدد چھوٹا
اورنج	:	1عدد درمیانہ
آڑو	:	1عدد درمیانہ
ناشپاتی	:	1عدد چھوٹی
انناس	:	3/4 کپ
آلو بخارا	:	2عدد درمیانے
سنترہ/نارنگی	:	2عدد درمیانے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

انار	:	1/2عدد
خرمہ	:	1عدد درمیانہ

خشک پھل

نام		مقدار
کھجور	:	2عدد
کشمش	:	2 کھانے کے چمچ
انجیر	:	1/2عدد
جوس	:	1/2 کپ

اعداد و شمار	مرد	عورت
وزن	68 کلوگرام	55 کلوگرام
عمر	30سال	30سال
بنیادی میٹابولک ضرورت	22 کیلوریز فی کل گرام جسمانی وزن22x66=1496	22 کیلوریز فی کلوگرام جسمانی وزن22x55=1210
معمول کی سرگرمیوں کیلئے	جسمانیوزن7x68=476	وزن7x55=385
مجموعی روزانہ ضرورت	1972=476+1496	1595=365+1210

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سرگرمیاں	55 کلوگرام جسمانی وزن		68 کلوگرام جسمانی وزن	
	10منٹ	60منٹ	10منٹ	60منٹ
ایروبیکس ورزشیں	93 کیلوریز	558 کیلوریز	115 کیلوریز	691 کیلوریز
سائیکل چلانا(6MPH)	42	252	44	262
بیڈمنٹن (سنگلز)	54	324	66	396
گولف(بیگ سمیت واکنگ)	46	276	58	348
ہاکی	61	363	70	420
رگبی	61	366	75	450
جوگنگ(5MPH)	75	460	92	552
(7.5MPH)	106	636	132	795
(10.0MPH)	138	828	171	1030
تیرنا(سوئمنگ)	85	515	87	552
سکوائش	73	438	74	446
ٹینس(سنگلز)	73	438	74	466
ڈبلز	42	252	44	262
واکنگ(تیزی سے)	40	240	52	312

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

شوگر	(100-75) گلوکوز، مالٹوز، شہد	(75-50) سکروز	50 سے کم فرکٹوز (پھلوں کی شوگر)
پھل	-	تربوز، خربوزہ، کشمش انگور، کیلا، خوبانی، کیوی پھل	سنگترہ، سیب، ناشپاتی، آلو بخارا، چکوترہ، تازہ چیری وغیرہ
اناج	-	سفید اور براؤن چاول، باسمتی چاول، گندم سیاہ	جو کے پکوان (زیادہ پکے ہوئے نہ ہوں)
روٹی	وہائٹ بریڈ، ملک بریڈ	ہول میل بریڈ، ان چھنے آٹے کی چپاتی	براؤن بریڈ
غلہ	کارن فلیک	گندم یا چاول کے بھنے ہوئے دانے	جئی کا دلیہ
پھلیاں	-	-	خشک مٹر، راجماں، چولی،
			سویا، کابلی چنا، کالا چنا، تمام دالیں
ڈیری مصنوعات	-	-	بالائی اترا دودھ اور دہی، کم چکنائی والے دودھ سے بنا پنیر
سبزیاں	-	باقلا (لوبیا)، آلو، (تازہ ابلے ہوئے) چقندر (پکے ہوئے) شکر قندی، تازہ پھلیاں، مکئی کے دانے (سادہ ابلے ہوئے	گاجر (ابلی ہوئی یا پکی ہوئی)

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

شوگر کے مریضوں کے لیے

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے غذائی رہنمائی یہ ہے کہ انہیں متوزان غذا تجویز کی جائے جس میں نشاستہ،لحمیات، چکنائی ،وٹامنز معدنی اجزاء تمام شامل ہوں اور ان کی مناسب مقدار روزانہ ملتی رہے اور ساتھ ہی ضرورت کی کیلوریز بھی ملتی رہیں۔غذا کی مقدار اور اقسام مریض کی عمر،جنس اور روزمرہ کے کام کاج کے مطابق کی جاتی ہے۔کیلوریز کی کل مقدار کو تمام دن اس طرح تقسیم کیا جاتا ہے کہ کسی ایک وقت نظام ہضم پر بوجھ نہ پڑے نہ ہی کسی ایک وقت نظام ہضم بالکل خالی رہے۔نارمل آدمی میں نشاستہ جسم میں ہضم ہونے کے بعد گلوکوز میں تبدیل ہوتا ہے اور پھر خلیوں کے استعمال میں آتا ہے۔اضافی نشاستہ کی مقدار جسم میں سٹور ہو جاتی ہے۔ذیابیطس کے مریض نشاستہ یعنی کاربوہائیڈریٹ کو اس طرح استعمال میں نہیں لا سکتے۔کیونکہ اس عمل کے لیے انسولین کی ضرورت ہوتی ہے اور شوگر کے مریض مناسب مقدار میں انسولین نہیں بنا سکتے چنانچہ ذیابیطس کے مریضوں کے خلیے گلوکوز کو جذب کرنے کی قدرتی صلاحیت کھو دیتے ہیں اس لیے اگر کسی ایک کھانے میں نشاستہ زیادہ کھالیا جائے تو بلڈ شوگر لیول بڑھ جاتا ہے۔جبکہ کچھ شوگر پیشاب میں خارج ہو جائے گی۔ذیابیطس کے مریضوں کو ایسی غذا تجویز کی جاتی ہے جس میں کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ کم ہو۔کاربوہائیڈریٹ دو قسم کے ہوتے ہیں۔ "سادہ اور پیچیدہ" سادہ کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ کو ہضم کرنے کیلئے کم وقت درکار ہوتا ہے اور یہ تیزی سے خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔انہیں فاسٹ ریلیزنگ (Fast-Releasing) بھی کہا جاتا ہے۔جبکہ پیچیدہ کاربوہائیڈریٹ ہضم ہونے میں وقت لگاتے ہیں۔بہت دیر سے خون میں شامل ہوتے ہیں لہذا انہیں سلو ریلیزنگ (Slow-Releasing) بھی کہا جاتا ہے ذیابیطس کے مریض کو سادہ یا فاسٹ ریلیز یا جلد ہضم ہونے والے نشاستہ یا کاربوہائیڈریٹ سے دور رکھا

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

جاتا ہے۔غذا کی فاسٹ یا سلو ریلیز نگ کا تعین غذا کے اپنے عناصر سے کیا جاتا ہے۔جسے گلائی سیمک انڈکس کہا جاتا ہے۔قارئین کی رہنمائی کے لیے غذاؤں کے چارٹ دیئے گئے ہیں۔غذا میں موجود ریشہ بھی شوگر کے اخراج کو سست کرتا ہے۔چنانچہ ریشہ دار غذا ہوتی ہے اس لیے انہیں 50 سے کم سکور پر حاصل کریں۔غذائی حکمت عملی ذیابیطس کو مناسب مقدار میں رکھتی ہے۔ذیابیطس ٹائپ 1 کے مریض کو انسولین لینا پڑتی ہے۔اس لیے غذا کو انسولین کی قسم اور مقدار کے مطابق سیٹ کیا جاتا ہے جبکہ ٹائپ 2 کے مریض جو ذیابیطس کو گولیوں پر کنٹرول کرتے ہیں ایک مناسب غذائی چارٹ کو فالو کر سکتے ہیں۔

انسولین لینے والے مریضوں کے لیے غذا

انسولین لینے والے ذیابیطس کے مریضوں کی غذا اس طرح سے ترتیب دی جاتی ہے کہ مریض کی جسمانی ضرورت کو بھی پورا کرے اور گھر میں الگ سے بنانے کی بجائے روزمرہ کھانے سے ہی اس کا انتخاب کیا جائے کیونکہ یہی دیکھا گیا ہے کہ الگ سے ایک شخص کے لیے ترتیب دی جانے والی غذا کچھ عرصہ تو گھر میں الگ تیار ہو سکتی ہے مگر کچھ عرصہ گزرنے کے بعد اس پر عمل نہیں ہوتا اور مریض بھی دوبارہ پہلے کی طرح غذائی بے قاعدگی کا شکار ہو جاتا ہے۔

کھانے کا وقت

ذیابیطس کے مریضوں کے کھانے کا وقت مقرر کرنا سب سے اہم ہے۔چونکہ انسولین کھانے سے پہلے ایک خاص مقرر کردہ وقت پر لگائی جاتی ہے لہذا کھانے کی بے قاعدگی بھی انسولین کو باقاعدہ کر دیتی ہے۔جس سے دو یا تین بار انسولین لگانے کا درمیانی وقفہ بے قاعدہ ہو جاتا ہے یعنی کوئی اصول نہیں رہتا ہے۔لیکن حقیقت میں کھانے کی بے قاعدگی ہی مریض کے لیے سب سے زیادہ خطرناک ہوتی ہے۔روزانہ ضرورت کی کل کیلوریز کی مقدار کو مناسب حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔کھانوں کی مقدار اور درمیانی وقفہ اسی طرح ترتیب دیا جا سکتا ہے کہ مریض کی جسمانی ضرورت اور خلیوں کے میٹابولزم کو پورا کر سکے۔

مریض کی عمر، جنس، قد اور وزن کے مطابق مطلوبہ معیاری وزن نکالا جاتا ہے جس کے ساتھ روزانہ کام کاج کی نوعیت دیکھنا لازمی ہے۔بچوں کی روزانہ کیلوریز درج ذیل ہیں۔

عمر	وزن اوسط روزانہ کیلوریز اوسط	
1 سے 3 سال	12 کلوگرام	1250
4 سے 6 سال	19 کلوگرام	1700
7 سے 9 سال	27 کلوگرام	1900

لڑکیاں

12-10	31 کلوگرام	2000
15-13	42 کلوگرام	2000
19-16	50 کلوگرام	2100

لڑکے

12-10	35 کلوگرام	2200
15-13	48 کلوگرام	2500
19-16	57 کلوگرام	2600

نشاستہ یا کاربوھائیڈریٹ

غذائی ماہرین مریض کی کل تجویز کردہ کیلوریز کی ضرورت کے مطابق نشاستہ کی کل لی جانے والی مقدار کا تعین کر دیتے ہیں۔عموماً ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ روزانہ خوارک کا تقریباً 50 فیصد نشاستہ زیادہ پیچیدہ یا دیر سے ہضم ہونیوالا ہو تاکہ شوگر لیول کو یکدم نہ بڑھا دے۔آگے چل کر قارئین کو روزانہ استعمال کی جانے والی غذاؤں کی کیلوریز

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

یکدم نہ بڑھادے۔آگے چل کر قارئین کو روزانہ استعمال کی جانے والی غذاؤں کی کیلوریز اور غذائی اجزا کی مکمل تفصیل بھی دی جائے گی، ہر کھانے میں تقریباً 40 سے 50 گرام تک نشاستہ لے سکتے ہیں خصوصاً نشاستہ کی مقدار کو ہمیشہ کھانوں میں برابر تقسیم کریں ورنہ شوگر لیول کبھی کنٹرول نہیں ہوگا۔

پروٹین یا لحمیات:

پروٹین یا لحمیات بنیادی طور پر خلیوں کے بننے اور ہارمونز کے لیے ضروری ہے۔لیکن ضرورت پڑنے پر کچھ پروٹین گلوکوز میں بھی تبدیل ہوسکتی ہے۔اگر ذیابیطس کے مریض کو گردوں کا مرض بھی لاحق ہو تو پروٹین کا استعمال کم کر دیا جاتا ہے۔بصورت دیگر پروٹین کا اوسط استعمال جاری رکھا جاتا ہے۔عام طور پر روزانہ کیلوریز کا 15 سے 20 فیصد لحمیات یا پروٹین پر مشتمل ہوتا ہے۔حیوانی یا نباتاتی پروٹین کا انتخاب مریض پر منحصر ہے۔سبزی خور مریض دالیں، گوشت کے نعم البدل کے طور پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔دالوں میں چونکہ نشاستہ اور لحمیات دونوں کی ضرورت کو پورا کرتی ہیں۔سویا کی مصنوعات دودھ یا دودھ کی منصوعات بغیر بالائی بھی لحمیات کا بہترین ذریعہ ہیں۔

فیٹ یا چکنائی

نشاستہ اور لحمیات کا تعین کرنے کے بعد غذا کی بقیہ ضرورت چکنائی سے پوری کی جاتی ہے۔یہ عموماً روزانہ کیلوریز کی مقدار کا 20 سے 25 فیصد ہوتا ہے البتہ چکنائیوں کی قسم اور نوعیت بہت اہم ہے۔چکنائی کا استعمال بہت کم تجویز کیا جاتا ہے مثلاً بالائی سمیت دودھ اور اس کے مصنوعات' چربیلا گوشت ،تر چکنائیاں بعض اوقات کولیسٹرول بڑھا دیتی ہیں۔چکنائیوں میں کیلوریز بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ایک گرام چکنائی میں 9 کیلوریز ہوتی ہیں۔

معدنیات اور وٹامنز:

اگر تمام غذائی اجزاء تجویز کردہ ہدایت کے مطابق ہوں تو وہ وٹامنز اور معدنیات کی کمی نہیں ہوتی۔

کیلوریز کا تعین:

فرض کریں کہ ذیابیطس ٹائپ 1 کا ایک 9 سالہ مریض ہے جس کی روزانہ ضرورت 1900 کیلوریز ہے جس کا حصول دن بھر کے کھانوں کے ذریعے اس طرح کرتے ہیں۔

کیلوریز کی روزانہ ضرورت	1900 کیلوریز کی تقسیم
نشاستہ 55 فیصد	1045 کیلوریز
لحمیات 20 فیصد	380 کیلوریز
چکنائی 25 فیصد	745 کیلوریز
کل مقدار	1900 کیلوریز

ذیابیطس کے مریضوں کیلئے خوراک

اب اوپر کے طریقے کے مطابق نشاستہ کی 1045 کیلوریز 261 گرام نشاستہ والی غذا سے ملیں گی۔

نشاستہ	1045/4	=	261 گرام مقدار
لحمیات	380/4	=	95 گرام
چکنائی	475/9	=	53 گرام

اسی طرح ذیابیطس کے مریض 9 سالہ بچے کی روزانہ کیلوریز کی ضروری مقدار 1900 کیلوریز ہے جس میں 261 گرام نشاستہ 95 گرام لحمیات اور 53 گرام چکنائی ہے۔بعض اوقات کئی مریضوں کو نشاستہ یا لحمیات یا چکنائی بہت کم تجویز کی جاتی ہے۔اسی مناسبت سے دوسرے غذائی گروپ کو بڑھا دیا جاتا ہے۔اسے متبادل گروپ یا ردوبدل کہا جاتا ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

انسولین نہ لینے والے مریضوں کے لیے غذا:

ذیابیطس ٹائپ 2 کے مریضوں کے لیے بھی کم وبیش وہی غذائی حکمت عملی جاری رہتی ہے۔جو ذیابیطس کے دوسرے مریضوں کے لیے ہوتی ہے فرق صرف یہ ہے کہ ٹائپ کے زیادہ مریض شوگر لیول پر انسولین کے اضافی حصول کے بغیر قابو پالیتے ہیں۔ذیابیطس کے تمام مریضوں کے لیے سب سے پہلے کیلوریز کی روزانہ ضرورت کی مقدار متعین کی جاتی ہے۔ٹائپ 2 کے زیادہ تر مریضوں کی تعداد اضافی وزن والوں کی ہوتی ہے،لہذا سب سے پہلے اپنی عمر،قد کے مطابق وزن معلوم کریں۔پھر اس وزن کے مطابق کیلوریز کی مقدار نکالیں۔

غذائی ریشہ:

غذائی ریشہ کی افادیت سے انکار ناممکن ہے۔اس کا استعمال ہمیشہ فائدہ مند رہتا ہے۔غذائی ریشہ نشاستہ کی ہی ایک قسم ہے جو پیچیدہ کاربوہائیڈریٹ میں شمار کیا جاتا ہے۔بہت مشکل یا دیر سے ہضم ہوتا ہے۔غذائی ریشہ دو طرح کا ہوتا ہے۔

1۔ حل ہوجانے والا غذائی ریشہ

2۔ حل نہ ہونے والا غذائی ریشہ

حل ہوجانے والا غذائی ریشہ پانی کیساتھ ملکر جیلی جیسا مادہ بنالیتا ہے۔جیسا کہ جئی کا بھوسہ ،پھلیاں،خشک،مٹر اور دالیں وغیرہ ماہرین کے مطابق حل ہوجانے والا ریشہ خون کے کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے اور ساتھ ہی خون میں اچانک گلوکوز بڑھ جانے کی رفتار کو روکتا ہے۔اس خوبی کی وجہ سے غذائی ماہرین کے مطابق حل ہونیوالے پیچیدہ ریشہ کو روزانہ خوراک کا لازمی جزو قرار دیا ہے۔اسکے دیگر ذرائع میں پھل خصوصا سٹرابری اور چھلکے اور بیج سمیت پھل ہیں۔سبزیوں میں پھول گوبھی ،بند گوبھی ،سبز مٹر وغیرہ اچھے ذرائع ہیں حل نہ ہونیوالا ریشہ نظام ہضم میں کسی تبدیلی سے نہیں گزرتا۔یہ ریشہ فضلہ میں اضافہ کرتا

اور اسے نرم کرتا ہے۔ماہرین کے مطابق یہ ریشہ آنتوں کے کینسر سے بچاتا ہے۔حل نہ ہونیوالے ریشہ کے غذائی اجزاء بھی کم وبیش یہی ہیں۔ذیابیطس کے مریض وزن اور عمر کے ساتھ روزانہ سرگرمیوں کے مطابق کیلوریز متعین کریں۔تلی ہوئی اشیاء کا استعمال بہت کم کریں۔گھی کی بجائے تیل استعمال کریں۔ذیابیطس کے مریض اگر گھر سے باہر کھانا کھائیں تو ان کا مینو اس طرح ہونا چاہیے۔

- ☆ کریم والا سوپ مت لیں بلکہ سبزیوں کا Clear سوپ لیں
- ☆ بھاپ دی گئی،گرل کی گئی یا بیک مچھلی یا چکن لیں۔
- ☆ کوشش کریں گھی یا تیل میں پکی اشیاء نہ لیں۔
- ☆ سادہ یا پیلی دالیں استعمال کریں جو تڑکے کے بغیر ہوں۔
- ☆ سلاد(تازہ)لیں۔
- ☆ سفید چاول لیں۔
- ☆ نان پراٹھے کی بجائے تندوری روٹی یا چپاتی لیں۔
- ☆ ایک برگر میں تقریبا 263 کیلوریز ہوتی ہیں کوشش کریں کہ اس سے بچیں۔

1950ء میں امریکن ڈائٹنگ ایسوسی ایشن کی طرف سے غذاؤں کا متبادل نظام متعارف کروایا گیا۔وقت کے ساتھ اس میں تبدیلی ہوتی رہی۔ذیابیطس کے مریضوں کے لیے غذاؤں کا متبادل نظام بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔جس طرح غذا کو مختلف گروپوں میں تقسیم کیا جاتا ہے اسی طرح متبادل غذاؤں کو بھی چھ مختلف گروپوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔نشاستہ(کاربوہائیڈریٹ)لحمیات(پروٹین)گوشت،دودھ،سبزیاں پھل ،چکنائیاں(فیٹ)۔ایک غذائی مقدار کو دوسرے گروپ کی برابر کی غذائی مقدار سے بدلا جاسکتا ہے۔اسے (Exchange) کہا جاتا ہے۔مثلا اگر آپ کو ناشتہ کے لیے اکائی کا بدل چاہیے تو یہ ان چیزوں سے منتخب کیا جاسکتا ہے۔ایک توس آدھا کپ دلیا 3/4 کپ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پکا ہوا اناج مثلاً کارن فلیکس۔ان غذائی اشیاء سے 15 گرام نشاستہ 3 گرام لحمیات اور معمولی چکنائی مل جائے گی۔یہ چیزیں اور مقدار آپ کو 80 کیلوریز دیں گیں۔جب آپ غذاؤں کے متبادل نظام کو سمجھ لیں گے تو ہر بار یا روزانہ اپنے لیے خود نیا مینو ترتیب دے سکیں گئے۔البتہ کھانے کے اوقات وہی رہنے ضروری ہیں۔

نشاستہ کی متبادل غذائیں

چارٹ میں ایک نشاستہ دار متبادل غذا سے مراد 15 گرام نشاستہ 3 لحمیات، ایک گرام چکنائی (فیٹ) اور تقریباً 80 کیلوریز ہیں۔

غذا اور مقدار / وزن (انداز) ڈبل روٹی، سفید بڑی 1 سلائس (30) گرام ڈبل روٹی براؤن بریڈ 1 سلائس (30) گرام کشمش والی ڈبل روٹی، 1 سلائس انگریزی کلچہ 1/2 (نصف) خشک روٹی کا چورہ 3 کھانے کے چمچے، پلین ڈنر رول چھوٹا 1 (30) گرام، پیٹا بریڈ، 15 سینٹی میٹر 1/2 چپاتی 15 سینٹی میٹر لمبی چوڑی 1 (30) گرام چھوٹا روغنی پراٹھا درمیانہ سائز 1 (11x11 سینٹی میٹر)، سفید چاول / براؤن چاول سادہ، برین فلیکس سادہ 1/2 کپ، گندم کا دلیہ، پانی میں پکا ہوا 1/2 کپ، کارن فلیکس، ویٹ فلیکس 3/4 کپ، (چینی کے بغیر) جئی 1/2 کپ سوجی سادہ پکی ہوئی 1/2 کپ میدہ 3 کھانے کے چمچے کارن فلور، مکئی کا آٹا (کارن میل) 3 کھانے کے چمچے پھلیاں (خشک مٹر اور پھلیاں، دالیں اور مسور۔ اس فہرست میں موجود غذائیں دی گئی مقدار کے مطابق 1 نشاستہ اور 1 غیر مرغن گوشت کے برابر سمجھی جائیں)

غذا اور مقدار

راج ماہ لوبیا، خشک مٹر، سفید لوبیا 1/2 کپ، کالے چنے، سادہ پکے ہوئے بیک کیے ہوئے مٹر یا پھلیاں 1/3 کپ، کابلی چنے، سادہ پکے ہوئے 1/2 کپ مسور اور دالیں سادہ 1/2 کپ۔

نشاستہ اور سبزیاں

بیک کی ہوئی پھلیاں 1/3 کپ، مکئی کی دانے تازہ یا منجمد 1/2 کپ، مٹر (منجمد، ڈبہ بند یا تازہ) 1/2 کپ، ونٹر سکوائش (پیلا کدو) 1 کپ، مکس سبزیاں (مکئی، مٹر وغیرہ) 1 کپ، کیلا 1/2 کپ، آلو بیک کیے ہوئے یا ابلے ہوئے 1 (901 گرام) سادہ آلو (چھوٹے باریک کٹے ہوئے کسی چکنائی کے بغیر) 1/2 کپ، اروی 1/2 کپ، یام (رتالو)، کچالو، سادہ، 1/2 کپ۔

دودھ کی متبادل غذائیں

دودھ کے گروپ میں دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء مثلاً کھویا، چکنائی، مٹھائی وغیرہ شامل ہیں۔

☆ چکنائی والا دودھ نشاستہ 12 کلوگرام، لحمیات 8 گرام، چکنائی 8 گرام اور کیلوریز 150۔

☆ کم چکنائی والا دودھ نشاستہ 12 گرام، لحمیات 8 گرام چکنائی 8 گرام اور کیلوریز 120۔

☆ بغیر چکنائی دودھ نشاستہ 12 گرام، لحمیات 8 گرام چکنائی 0 گرام اور کیلوریز 90۔

دودھ کے ایک کپ میں اوپر دیے گئے غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔اس مقدار کے متبادل دودھ کی اشیاء اس طرح ہوں گی۔

☆ بالائی کے بغیر دودھ کا دہی 3/4 کپ

☆ چکنائی بغیر لسی 1 کپ

گوشت اور گوشت کی متبادل غذائیں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

30 گرام گوشت (معتدل چکنائی والا) میں نشاستہ کی مقدار 0، لحمیات کی مقدار 7 اور چکنائی کی مقدار 5 فیصد ہوتی ہے۔ جبکہ کیلوریز 5 7 فیصد ہوتی ہیں۔ تقریباً 120 گرام کچا گوشت 90 پکے ہوئے گوشت کے برابر ہوتا ہے۔ گوشت کا متبادل یوں ہوگا۔

گرام پنیر = ایک مرغ کا لیگ پیس

60 گرام گوشت = 1/2 کپ کاٹیج پنیر یا 1/2 کپ ٹوٹا پھلی

55 کیلوریز کیلئے یہ متبادل غذائیں لیں

چکن 30 گرام مچھلی 30 گرام، پنیر 1/2 کپ، پھلیاں مٹر دال 2 / 1 کپ، سویابین کی منصوعات 5 1 گرام، بکرے کا گوشت 30 گرام، انڈے کی سفیدی 3 گرام۔

سبزیوں سے 25 کیلوریز لیں

25 کیلوریز حاصل کرنے کے لیے کچی سبزیاں 3 کپ یا پکی ہوئی سبزی ڈیڑھ کپ لیں۔ اس کی ایک کیلوری میں 5 گرام نشاستہ، 2 گرام پروٹین ہوگا۔ سبزیوں کے متبادل میں پھلیاں، چقندر، کریلا، گوبھی، گاجر، شملہ مرچ، مشروم، بھنڈی، کدو توری، مولی وغیرہ لے سکتے ہیں۔

پھلوں سے 60 کیلوریز لیں

پھلوں کی ایک اکائی میں 15 گرام نشاستہ ہوتا ہے۔ درج ذیل مقدار اور وزن میں پھل کا چھلکا اور گودا شامل ہے۔ سیب چھوٹا 1 عدد، مالٹا درمیانہ 1 عدد، خوبانی 4 عدد، کیلا چھوٹا 2 / 1 عدد، آڑو 1 عدد، خربوزہ 3 / 1 عدد، کھجور 3 عدد، انار 1/2 عدد، انگور 17 دانے، جامن بڑے 26 عدد استعمال کریں۔

چکنائی سے 45 کیلوریز حاصل کریں

چکنائی کی ایک اکائی میں 5 گرام چکنائی اور 45 کیلوریز ہوتی ہیں۔ متبادل چکنائی (ایک کیلوریز کے برابر مقدار) تیل، کینولہ، مونگ پھلی 1 چائے کا چمچ، مکئی، سویا بین، زیتون، پھل 8 دانے، بادام، کاجو 6 دانے، مونگ پھلی 10 دانے، چلغوزے 6 دانے۔ تر چکنائی کی اکائی میں 5 گرام چکنائی اور 45 کیلوریز ہوتی ہیں۔ مکھن ایک چائے کا چمچ، گھی ایک چائے کے چمچ کریم 2 چائے کے چمچ کریم 2 چائے کے چمچ۔ ذیابیطس کی مریض سب سے پہلے اپنا مطلوبہ وزن نکالیں۔ کیلوریز کی مجموعی تعداد کی بنیاد پر غذاؤں کی اکائیاں ہر کھانے کے لیے مرتب کریں۔ نشاستہ 3 - 1 اکائیاں، پھل 2 - 1 اکائیاں، سبزی 2 - 1 اکائیاں گوشت 3-1 اکائیاں، دودھ 1 اکائی، چکنائی 2-1 اکائیاں متبادل غذاؤں کا انتخاب کیلوریز کی مطلوبہ بنیاد پر کریں جو 1000، 600 یا 2000 کیلوریز پر منحصر ہے۔ کوئی بھی غذا ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہ استعمال کریں۔ 1000 کیلوریز کا مینو حاصل شدہ گرام (یہ مینو بنیادی طور پر وزن کم کرنے کے لیے ہے)

ناشتہ

1/2 کپ اناج دلیہ دودھ کے ساتھ نشاستہ 51+ سنگترہ یا کوئی پھل + توس لحمیات 10 مکھن کے ساتھ + چائے یا کافی چکنائی 5۔

دوپہر کا کھانا

چاول ابلے ہوئے 3/4 کپ یا ڈیڑھ، نشاستہ 43، روٹی + ایک پلیٹ دال + لحمیات 15، سلاد ایک پلیٹ + دہی 1 کپ + ایک پھل.... چکنائی 8۔

رات کا کھانا

چاول یا چپاتی + پکی سبزی نشاستہ 2 4 + مچھلی یا مرغ ایک پلیٹ + لحمیات 20، سلاد + پھل چکنائی 12۔ دن بھر کی کیلوریز = 1020،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

1600 کیلوریز کا مینو (یہ بھی وزن کم کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے)

ناشتہ

تازہ پھل 2+توس مکھن کے ساتھ نشاستہ 72، یا دلیہ دودھ کے ساتھ 1 کپ +چائے لحمیات 14.....چکنائی 5

دوپہر کا کھانا:

چنا پلیٹ+سبزی پلیٹ	نشاستہ 56
سلاد پلیٹ+ایک روٹی	لحمیات 12
ایک پھل+	چکنائی 10

رات کا کھانا:

چکن ایک پلیٹ+بھرتہ سبزی+	نشاستہ 55
روٹی یا چاول+ایک پھل	لحمیات 31

سنیکس

بسکٹ+دودھ+پھل	کل کیلوریز=1543
2000 کیلوریز کا مینو	

ناشتہ

ایک پھل+دلیہ 1 کپ+ایک توس	نشاستہ 72
مکھن کے ساتھ+چائے	لحمیات 14
	چکنائی 5

دوپہر کا کھانا:

سالن کا شوربہ 1 کپ+مچھلی	نشاستہ 82
چکن 1/2 پلیٹ+ابلے چاول	لحمیات 42
ایک کپ یا ایک روٹی+سلاد+دہی	چکنائی 19

رات کا کھانا:

چکن گوشت 1 پلیٹ+سٹیم شدہ	نشاستہ 81
سبزی ایک پلیٹ+سلاد	لحمیات 40
	چکنائی 14

سنیکس:

بسکٹ+پھل+دودھ	کل کیلوریز 1975

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ویجیٹیرین

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

حمیدی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

شکتو

(سبزی اور نیم کے پتے)

اجزاء (3-4 افراد کیلئے)

☆ پانچ پوڑا پاؤڈر ..... 1½ چائے کا چمچ
☆ تیل سرسوں ..... ایک کھانے کا چمچ
☆ نرم نیم کے پتے ..... مٹھی بھر
☆ پپیتا ..... 250 گرام
☆ خشخاش ..... ایک کھانے کا چمچ
☆ ادرک ..... 2.5 سنٹی میٹر ٹکڑا
☆ رائی ..... 2 چائے کے چمچ
☆ نمک ..... ایک چائے کا چمچ

ترکیب

ایک چائے کا چمچ تیل لیکر اسے چھوٹے سے برتن میں گرم کریں اور نیم کے پتوں کو فرائی کر کے الگ رکھ لیں۔ پپیتا دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ رائی، خشخاش اور ادرک کو گرائینڈ کر لیں۔ باقی بچے تیل کو ایک کڑاہی میں گرم کریں اور باقی پانچ پوڑا کو ساتھ شامل کر لیں جب وہ اُبلنے لگیں تو پپیتے کے ٹکڑے ڈال کر 2 منٹ تک پکائیں۔ گرائینڈ شدہ مسالہ جات اور نمک ڈال کر مزید ایک منٹ پکائیں۔ اتنا پانی ڈالیں کہ پپیتا اور نیم کے پتے اچھی طرح پک سکیں۔ اس کی ایک سوپ کی طرح کی ''گریوی'' بنتی ہے لہٰذا

اسی کے مطابق پانی ڈالیں۔ جب یہ اشیاء پک جائیں تو چولہے سے ہٹالیں۔ اس کے اوپر پانچ پوڑا پھیلا دیں اور اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ کھانے کے شروع میں پیش کریں۔

متبادل: آپ پپیتا کی جگہ لوکی، سفید پیٹھا یا کھیرا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

شکتو ایک مشہور بنگالی ڈش ہے جسے کھانے کے شروع میں پیش کیا جاتا ہے۔ یہ بھوک بھڑکانے کا سبب بنتی ہے۔ سبزیوں کو تبدیل کیا جا سکتا ہے مگر ایک کڑوا عنصر شامل کرنا لازم ہے۔ ہم نے یہاں نیم کے پتے استعمال کیے ہیں۔ یہ پتے وٹامن اے، بی اور سی کے علاوہ، آئرن، کیلشیم، فاسفورس، کاپر، پوٹاشیم، میگنیشیم، سلفر اور کلورین سے بھرے ہوتے ہیں۔ کریلے کی طرح نیم کے پتوں کا بھی ذیابیطس کے مریضوں کو بے حد فائدہ پہنچتا ہے۔

دال بھرا کریلا

اجزاء (5 افراد کیلئے)

☆ کریلے ..... 10 عدد (درمیانہ سائز کے)
☆ مسور کی دال ..... 70 گرام
☆ مونگ کی دال ..... 70 گرام
☆ ارہڑ کی دال ..... 70 گرام
☆ خالص آئل ..... حسب منشا
☆ ٹماٹر ..... ایک عدد (کٹا ہوا)
☆ لیموں کا رس ..... ایک عدد لیموں کا
☆ نمک ..... ذائقہ کیلئے
☆ پیاز ..... ایک عدد (درمیانہ سائز کا)

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆ ہری مرچ ..... ایک عدد

☆ ہلدی ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆ سوکھا دھنیا ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆ لہسن کی پوتھیاں ..... 3 عدد

ترکیب

کریلوں کو اچھی طرح دھولیں۔ درمیان میں سے کاٹتے ہوئے بیج اور گودا نکال لیں۔ کریلوں کو سٹیم کے ذریعے قدرے پکالیں اور محفوظ رکھیں۔ تمام دالوں کو تھوڑے پانی میں ڈال کر پکائیں تاکہ وہ نرم ہو جائیں۔ پھر انہیں پانی سے نکال کر الگ رکھ لیں۔ ایک برتن میں ایک چائے کا چمچ تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اُس میں پکائی گئی دالیں اور نمک شامل کر کے فرائی کریں۔ کٹے ہوئے ٹماٹر شامل کریں اور دال کے ساتھ فرائی کریں تاکہ ٹماٹر اچھی طرح مکس ہو جائیں۔ پھر اس میں لیموں کا رس شامل کر کے الگ رکھ لیں۔ اب اس دال کے آمیزہ کو 10 برابر حصوں میں تقسیم کریں اور اسے پہلے سے تیار کردہ کریلوں میں بھر لیں۔ بہت زیادہ مت بھریں ورنہ فرائی کرتے ہوئے وہ کھل کر بکھر جائیں گے۔ ایک کھانے کا چمچ تیل لیکر اسے کسی برتن میں گرم کریں اور اس میں دال بھرے کریلے اتنے فرائی کریں کہ وہ ہلکے بھورے رنگ کے ہو جائیں۔

کریلے کے اندر انسولین کی طرح کے خواص ہوتے ہیں، اسے انسولین پلانٹ کے طور پر بھی جانا جاتا ہے اور یہ خون اور پیشاب میں شوگر لیول کم رکھنے کے حوالے سے بے حد معاون ثابت ہوتا ہے۔

دلیہ کی کھچڑی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مکسڈ سبزیاں ..... ایک کپ

☆ دلیہ ..... 200 گرام

☆ ناریل (کدوکش کیا ہوا) ..... ایک عدد

☆ خالص تیل ..... ایک کھانے کا چمچ

☆ چنے کی دال ..... 50 گرام

☆ لونگ ..... 3 عدد

☆ چھوٹی الائچیاں ..... 2 عدد

☆ جائفل پاؤڈر ..... چٹکی بھر

☆ نمک ..... ایک چائے کا چمچ

☆ تازہ کٹا ہوا ہرا دھنیا ..... 3 کھانے کے چمچ

ترکیب

مکسڈ سبزیوں سے ہمارا مطلب ہے پھول گوبھی، بین اور مٹر۔ دلیہ کو اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں۔ ناریل سے ایک کپ گاڑھا دودھ (ناریل پانی) نکال کر محفوظ کر لیں۔ ایک برتن میں دلیہ کو 5 منٹ تک بھون لیں، پھر اسے ٹھنڈا کریں۔ آئل کو گرم کر کے چنے کی دال 2 منٹ تک فرائی کریں۔ پھر اس میں سبزیاں ملا کر 2 منٹ تک پکائیں۔ 2 کپ پانی شامل کر کے اُبلنے دیں۔ پھر مسالہ جات، نمک اور دلیہ شامل کر کے اچھی طرح پکائیں۔ ہلکی آنچ پر اس وقت تک پکائیں جب تک کہ پانی ختم نہ ہو جائے۔ پھر اس میں ناریل پانی ملا کر مزید کچھ دیر پکنے دیں، آخر میں تازہ دھنیے کے ساتھ سجا کر پیش کریں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بھنا ہوا گل اشرفی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ کٹا ہوا گل اشرفی ..... 2 کپ
☆ ہری مرچ کٹی ہوئی (لمبائی میں) ..... ایک عدد
☆ خالص تیل ..... ایک چائے کا چمچ
☆ پیاز (چھوٹا) ..... ایک عدد (اچھی طرح کٹا ہوا)
☆ نمک ..... ذائقہ کیلئے

ترکیب

گل اشرفی کو پانی بدل بدل کر بار بار دھوئیں اور پھر کاٹ لیں کاٹنے کے بعد مت دھوئیں۔ ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ اس میں پیاز شامل کر کے پکائیں جب تک کہ وہ نرم ہو جائیں۔ پھر اس میں گل اشرفی شامل کریں، ہری مرچ اور نمک بھی ڈال دیں۔ گل اشرفی اپنا پانی چھوڑ دے گا۔ اسے ڈھکن دیئے بغیر پکائیں اور مسلسل ہلاتے رہیں، یہاں تک کہ پانی خشک ہو جائے۔

متبادل: آپ گل اشرفی کی جگہ کوئی بھی اور سبز پتوں والی سبزی بھی استعمال کر سکتے ہیں جیسے کہ پالک، باتھو وغیرہ۔

سبز پتوں والی سبزیاں شوگر کی خوراک کے طور پر تجویز کی جاتی ہیں۔ گل اشرفی میں وٹامن اے وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ وٹامن بی ون، بی ٹو اور سی، کیلشیم، آئرن اور پوٹاشیم کی کمی کو بھی روکتا ہے۔

بینگن مسالہ

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ بینگن ..... ایک عدد (بڑا)
☆ پیاز ..... ایک عدد (اچھی طرح کٹا ہوا)
☆ لہسن کی پوتھیاں ..... 6 عدد
☆ دہی ..... 1/2 کپ (بغیر پانی کے)
☆ نرم پنیر ..... 1/2 کپ
☆ نمک اور کالی مرچ (پسی ہوئی) ..... ذائقہ کیلئے

ترکیب

بینگن پر تھوڑا سا آئل لگا کر چولہے پر بھون لیں تا کہ وہ بیک ہو کر نرم پڑ جائے۔ پیاز اور لہسن کو گرائینڈ کر لیں پھر اس میں دہی اور پنیر ملا کر بلینڈ کر لیں تا کہ سب اشیاء ایک جیسی ہو جائیں۔ آخر میں بینگن، نمک اور کالی مرچ شامل کر کے دوبارہ اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔ اسے آپ ٹوسٹ شدہ ڈبل روٹی یا چپاتی کے ساتھ پیش کر سکتے ہیں۔

میتھی دانہ کی کری

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ میتھی ثابت دانہ ..... 1/2 کپ
☆ خالص تیل ..... ایک چائے کا چمچ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆زیرہ ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆ہنگ ..... چٹکی بھر

☆چلی پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆ہلدی ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆سوکھا دھنیا ..... ایک کھانے کا چمچ

☆لیموں کا رس ..... 2 کھانے کے چمچ

☆کٹا ہوا تازہ ہرا دھنیا ..... مٹھی بھر

☆نمک ..... ایک چائے کا چمچ

ترکیب

میتھی ثابت دانہ کو اچھی طرح دھو کر 1/2 کپ پانی میں بھگو دیں اور تین چار گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔ پھر اسی پانی میں اتنا اُبالیں کہ وہ نرم اور پانی خشک ہو جائے۔ آئل کو ایک برتن میں گرم کریں اور اس میں زیرہ ڈال کر پکائیں۔ جب وہ جوش کھانا بند کر دے تو اس میں ہنگ شامل کر لیں۔ پھر چلی پاؤڈر، ہلدی اور سوکھا دھنیا چار کھانے کے چمچ پانی میں مکس کر کے آئل والے برتن میں ڈال دیں۔ درمیانی آنچ پر ہلاتے ہوئے اس قدر پکائیں کہ وہ خشک ہو جائے۔ اس میں اُبلا ہوا میتھی دانہ اور 1/2 کپ پانی شامل کر کے اُبالیں اور 2 منٹ تک پکنے دیں۔ پھر چولہے سے ہٹا کر لیموں کا رس چھڑکیں اور ہرے دھنیے سے سجاوٹ کریں۔

مسالہ بھرے بیک بینگن

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆بینگن (درمیانہ سائز کے) ..... 4 عدد

☆نمک ..... 1/2 چائے کا چمچ

مسالہ تیار کرنے کیلئے:

☆سویابین دانے ..... 200 گرام

☆خالص آئل ..... ایک کھانے کا چمچ

☆پیاز (درمیانے سائز کے) ..... 2 عدد (کٹے ہوئے)

☆مشروم ..... 100 گرام

☆براؤن بریڈ کا چورا ..... 4 کھانے کے چمچ

☆پارسلے (اجمودہ کا پتا) یا ہرا دھنیا ..... 4 کھانے کے چمچ

☆پسی ہوئی جاوتری ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆نمک اور کالی مرچ ..... حسب ذائقہ

ٹماٹو ساس کیلئے:

☆خالص آئل ..... ایک کھانے کا چمچ

☆پیاز (اچھی طرح کٹا ہوا) ..... ایک عدد

☆ٹماٹر پیوری (پیسٹ نما) ..... 5 کھانے کے چمچ

☆اجوائن (پسی ہوئی) ..... چٹکی بھر

☆کالی مرچ ..... چٹکی بھر

ترکیب

بینگن دھو کر اُنھیں لمبائی کے رُخ درمیان سے کاٹ لیں اور درمیان سے اجزاء نکال کر تقریباً 5 ملی میٹر شگاف بنا لیں۔ یوں وہ ایک شیل (Shell) کی صورت اختیار کر لیں گے۔ بینگنوں کے گودے اور اوپری حصے (Shell) کو نمک لگا کر نصف گھنٹے کیلئے پڑا رہنے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دیں۔ پھر اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں اور گودے کو کاٹ لیں۔

بھرتہ کیلئے:

سویابین کے دانوں کو آدھے گھنٹے تک صاف پانی میں بوائل کریں۔ پھر چھان کر خشک کر لیں۔ آئل گرم کریں اور اس میں پیاز ڈال کر 5 منٹ تک فرائی کریں۔ پھر اس میں بینگنوں کا گودا اور مشروم شامل کر کے مزید 5 منٹ تک پکائیں اور مسلسل ہلاتے رہیں۔ پھر اسے آگ سے اُتار کر سویابین کے دانے ڈالیں اور اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس کے بعد بریڈ کا چورا، پارسلے یا دھنیا، جاوتری، نمک اور کالی مرچ بھی مکس کر لیں۔

ٹماٹو ساس:

ساس پین میں آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔ پیوری شامل کر کے کچھ منٹ تک پکائیں۔ اجوائن اور ایک کپ پانی شامل کریں پھر ڈھکن دے کر 25 سے 30 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ چکھ کر کالی مرچ ڈال دیں۔ بینگن کے اوپر والے حصے (Shell) کو ایک بیکنگ ڈش میں رکھیں اور چمچ کی مدد سے بھرتہ (سٹفنگ) اندر بھر دیں۔ ٹماٹو ساس شیل (Shell) کے اوپر اور ارد گرد ڈال کر 25 سے 30 منٹ تک 190° سینٹی گریڈ یا 380° فارن ہائیٹ پر بیک کریں۔

ریتا تو ئیل

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ ٹماٹر (بڑے سائز کے)	.....	4 عدد
☆ پیاز	.....	ایک عدد
☆ بینگن	.....	ایک عدد

☆ ٹینڈہ	.....	100 گرام
☆ گھیا توری (Snake gourd)	.....	100 گرام
☆ گھیاء (bottle gourd)	.....	100 گرام
☆ نمک	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ اجوائن (پسی ہوئی)	.....	چٹکی بھر
☆ سبزی سٹاک	.....	$^{1}/_{2}$ کپ

ترکیب

ٹماٹر چھوٹے چھوٹے کاٹیں جبکہ دیگر تمام سبزیاں ٹکڑوں (Slice) کی صورت میں کاٹ لیں۔ ایک اوون پروف ڈش میں پیاز، بینگن، ٹینڈہ، گھیاء توری اور گھیاء رکھیں۔ سبزی کے سٹاک میں نمک، کالی مرچ، اور اجوائن ملا کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ ٹماٹروں کو سبزیوں (بینگن، ٹینڈہ، گھیاء توری .....) پر ڈال کر انھیں سبزی سٹاک میں اُنڈھیل دیں۔ پھر ان سب کو اُوون میں 190° سینٹی گریڈ یا 380° فارن ھائیٹ پر 30 سے 45 منٹ تک بیک کریں۔

متبادل: آپ اسے اپنی مرضی کی کسی بھی سبزی کے ساتھ بھی بنا سکتے ہیں۔

توری اور بیک ٹماٹر

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ توری (Ridge Gourd)	.....	2 عدد
☆ ٹینڈے	.....	2 عدد

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆ٹماٹر 3عدد

☆گرم مسالہ پاؤڈر ..... چٹکی بھر

☆چکنائی سے پاک پنیر ..... 1/2 کپ

☆پودینہ ..... چند پتے

☆نمک اور کالی مرچ (پسی ہوئی)..... ذائقہ کیلئے

ترکیب

توری اور ٹینڈوں کو چھیل کر گول گول کاٹ لیں۔ اگر سخت بیج ہوں تو نکال کر ضائع کر دیں۔ آئل کو کڑاہی میں گرم کر کے پیاز ڈالیں اور فرائی کر لیں۔ جب وہ ہلکی پیاز ہلکا براؤن ہونے لگے تو توری شامل کر کے تیز آنچ پر پکاتے رہیں۔ توریوں کو پکنے میں زیادہ وقت نہیں لگتا۔ جب وہ پک جائیں تو نمک اور کالی مرچ ڈال کر خشک ہونے دیں۔ یہ ایک خشک ڈش ہے، زیرہ کے ساتھ سجا کر پیش کریں۔ چپاتیوں کے ساتھ زیادہ مزہ دے گی۔

مسکڈ سبزیاں

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆مشروم (کھمبی) 10عدد

☆فارس بین ..... 50 گرام

☆مٹر ..... 1/2 کپ

☆بیبی کارن ..... 100 گرام

☆گاجر ..... ایک عدد (چھوٹی)

☆تازہ گوبھی (کٹی ہوئی) ..... ایک کپ

☆ٹماٹر (پکے ہوئے) ..... 2عدد (بڑے)

☆خالص تیل ..... ایک کھانے کا چمچ

☆لہسن (کٹا ہوا) ..... ایک چائے کا چمچ

☆ادرک (کٹا ہوا) ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆ہری مرچ (کٹی ہوئی) ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆نمک ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆کالی مرچ ..... 1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

مشروم کو دو دو حصوں میں کاٹ لیں۔ بین اور گاجر کی کیوبز (Cubes) بنا لیں۔ بیبی کارن ٹکڑوں (Slice) کی صورت میں کاٹیں۔ سبزیوں کو 2 کپ پانی میں اس قدر اُبالیں کہ وہ نرم ہو جائیں، پھر پانی سے نکال کر سٹاک محفوظ کر لیں۔ گوبھی کو ایک کپ پانی میں مقشر کر کے خشک کر لیں۔ ٹماٹروں کو بھی مقشر کر لیں اور بلینڈ کر کے پیوری سی بنا لیں۔ آئل کو ایک کڑاہی میں گرم کریں اور اس میں لہسن، ادرک اور ہری مرچ ڈال کر 2 منٹ تک پکنے دیں۔ پھر تمام سبزیاں اس میں شامل کریں اور محفوظ کردہ سٹاک تقریباً ایک کپ کے برابر ڈال لیں۔ اسے پانچ منٹ تک پکائیں اور پھر اس میں پیوری بھی شامل کر لیں۔ نمک اور کالی مرچ ڈال کر مزید 5 منٹ تک پکائیں۔ گرم گرم پیش کریں، اُبلے چاولوں یا چپاتیوں کے ساتھ زیادہ اچھی لگیں گی۔

بھنی بھنڈی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆بھنڈی ..... 300 گرام

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆ دہی ..... 50 گرام
☆ دھنیا پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ
☆ زیرہ پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ
☆ چلی پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ
☆ چاٹ مسالہ ..... 1/2 چائے کا چمچ
☆ لیموں کا رس ..... ایک چائے کا چمچ
☆ خالص تیل ..... ایک کھانے کا چمچ
☆ پیاز (کٹا ہوا) ..... ایک عدد (درمیانہ سائز کا)
☆ ادرک (پیسٹ) ..... 1/2 چائے کا چمچ
☆ ہری مرچ (کٹی ہوئی) ..... 1/2 چائے کا چمچ
☆ ہلدی پاؤڈر ..... چٹکی بھر
☆ نمک ..... 1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

نرم بھنڈیاں لیکر اچھی طرح دھوئیں اور پھر انہیں خشک کر لیں۔ اوپر سے تھوڑا تھوڑا ٹکڑا کاٹ کے لمبائی کے رخ تین چار کٹ لگائیں مگر پورا نہ کاٹیں۔ دھنیا، زیرہ، چلی پاؤڈر اور چاٹ مسالہ پاؤڈر کو لیموں کے رس اور 1/2 چائے کے چمچ تیل میں ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ پھر بھنڈیوں میں یہ آمیزہ بھر دیں۔ ایک برتن میں تیل گرم کریں اور پیاز ڈال دیں۔ 2 منٹ تک پکائیں پھر اس میں ادرک، ہری مرچ اور ہلدی ملا لیں۔ مزید 2 منٹ پکاتے رہیں۔ دہی کو پھینٹ کر نمک کے ساتھ ہی شامل کر دیں۔ پھر بھنڈیاں اور دیگر مسالہ جات بھی ڈال دیں۔ درمیانی آنچ پر 5 سے 10 منٹ تک پکائیں۔ وقفہ وقفہ سے چمچ کے ساتھ ہلاتے رہیں۔ یہ ڈش بالکل خشک ہونی چاہیے۔ اسے گرم روٹیوں کے ساتھ پیش کریں۔

میتھی کی گریوی

اجزاء (6 افراد کیلئے)

☆ چنے کی دال ..... ایک کپ
☆ ارہڑ کی دال ..... 1/2 کپ
☆ کھوپرا (کدوکش کیا ہوا) ..... ایک کھانے کا چمچ
☆ ہری مرچ ..... ایک عدد
☆ نمک ..... 1/2 چائے کا چمچ
☆ ہرا دھنیا (کٹا ہوا) ..... 4 کھانے کے چمچ
☆ میتھی کے پتے (کٹے ہوئے) ..... 1 1/2 کپ
☆ مونگ ..... 1/2 کپ
☆ سوڈیم بائی کاربونیٹ (سوڈا) ..... 1/2 چائے کا چمچ

گریوی کیلئے:

☆ چنے کی دال ..... 3 کھانے کے چمچ
☆ کھوپرا (کدوکش کیا ہوا) ..... 2 کھانے کے چمچ
☆ ادرک کا ٹکڑا ..... ایک سنٹی میٹر
☆ نمک ..... 1/2 چائے کا چمچ
☆ تازہ ہرا دھنیا ..... مٹھی بھر
☆ ٹماٹر ..... ایک عدد
☆ ہلدی ..... 1/2 چائے کا چمچ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆ہنگ	.....	چٹکی بھر
☆زیرہ	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆خالص تیل	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆رائی	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆دہی	.....	ایک کپ

ترکیب

دالوں کو 4 سے 5 گھنٹے تک بھگوئے رکھیں۔ پھر ان دالوں کو کھوپرے، ہری مرچ، نمک اور نصف ہرا دھنیا لیکر تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گرائینڈ کرلیں۔ ان پسی ہوئی دالوں میں میتھی کے کٹے ہوئے پتے، باقی بچا ہوا دھنیا اور مونگ ڈال دیں۔ پھر 1/4 کھانے کا چمچ سوڈا بھی ڈالتے ہوئے سب اشیاء کو اچھی طرح مکس کرلیں۔ یہ آمیزہ نسبتاً مائع شکل میں ہونا چاہیے، ضروری سمجھیں تو تھوڑا سا پانی ملالیں۔ پھر ایک پلیٹ میں تیل لیکر اس آمیزہ پر ڈال دیں اور آمیزہ کو ایک پریشر کُکر میں 20 منٹ تک سٹیم دیں۔ پھر ٹھنڈا کر کے چوکور کاٹ لیں۔

گریوی:

چنے کی دال کو 2 گھنٹے تک بھگوئے رکھیں۔ پھر چنے کی دال، کھوپرے، ادرک، نمک، دھنیے کے پتوں، ٹماٹر، ہنگ اور زیرہ کو گرائینڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔ ایک کڑاہی میں تیل گرم کر کے رائی شامل کرلیں۔ جب وہ چھینٹے اُڑانا بند کردے تو 2 کپ پانی کے ساتھ دال کی پیسٹ بھی اس میں ڈال دیں۔ جب وہ اُبلنے لگیں تو پھینٹا ہوا دہی شامل کریں، اگر ضروری سمجھیں تو اور پانی ملالیں۔ پھر اُسے 10 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ اس کے بعد سٹیم شدہ بھنڈیاں اس میں ڈال دیں اور 2 منٹ تک پکائیں۔ یہ ایک گاڑھی گریوی بننی چاہیے۔ اسے ہرے دھنیے کے پتوں سے سجائیں اور گرم گرم پیش کریں۔

آیورویدا میں شوگر کے مریضوں کو نسبتاً ترش ذائقہ رکھنے والی خوراک تجویز کی جاتی ہے۔ ترش ذائقہ بھاری غذا کو بھی بہترین توازن مہیا کرتا ہے۔ ترش سبزیاں جیسے کہ میتھی، کسی بھی کھانے کو ہلکا پھلکا اور زود ہضم بناتی ہیں، اس کے ساتھ ساتھ ان میں وٹامن اے، آئرن، کیلشیم، میگنیشیم اور دیگر مقوی اجزاء بھی بھرپور مقدار میں ہوتے ہیں۔

پولسو Pulisu

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ڈرم سٹکس (ساجن کی پھلیاں)	.....	4عدد
☆گھیاء	.....	200 گرام
☆ٹماٹر	.....	200 گرام
☆بینگن	.....	200 گرام
☆بھنڈی	.....	200 گرام
☆املی (پیسٹ)	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆نمک	.....	ذائقہ کیلئے

روسٹ اور پاؤڈر کیلئے:

☆سوکھا دھنیا	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ہنگ	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆چنے کی دالِ	.....	2 کھانے کے چمچ
☆چاول	.....	2 کھانے کے چمچ
☆سرخ مرچیں	.....	2عدد

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

جوش دینے کیلئے:

☆ خالص تیل	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ میتھی دانہ	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ رائی	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ اُردکی دال	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ سرخ مرچ	.....	2 عدد
☆ کری پتے	.....	ایک ٹہنی

ترکیب

املی کو ایک کپ پانی میں بھگو دیں۔ سبزیوں کو درمیانہ سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پھر اُنھیں 3 کپ پانی میں نمک اور ہلدی ڈال کر پکائیں، جب سبزیاں گل جائیں تو انہیں چمچ سے اچھی طرح کوٹ لیں تا کہ ایک گاڑھی گریوی سی بن جائے۔ اب ان میں املی کی پیسٹ ملائیں اور مزید پکائیں۔ آخر میں پاؤڈر مسالہ جات ملا لیں۔ تیل کو ایک الگ برتن میں گرم کریں اور اس میں میتھی دانہ، رائی، اُرد دال، سرخ مرچیں اور کری پتے ڈال دیں۔ اچھی طرح فرائی کرنے کے بعد اُنھیں سبزیوں پر ڈال دیں۔ 2 منٹ تک اُبلنے دیں اور پھر آگ سے اُتار لیں۔

متبادل: آپ اس میں ٹینڈا اور گھیاء بھی شامل کر سکتے ہیں۔

ڈرم سٹکس (ساجن کی پھلیاں) زبردست خوراک سمجھی جاتی ہیں اور اس کے پودے کا تقریباً ہر حصہ ہی زبردست اہمیت کا حامل سمجھا جاتا ہے۔ اس سبزی کے اندر بیماریوں کیخلاف قوت مدافعت بڑھانے والے عناصر ہوتے ہیں جو شوگر کے مریض کیلئے بے حد مفید ثابت ہوتے ہیں۔

ڈرم سٹک (ساجن کی پھلیاں) کری

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ ساجن کی پھلیاں	.....	4 عدد
☆ ٹماٹر	.....	2 عدد
☆ ہری مرچیں	.....	2 عدد
☆ پیاز	.....	3 عدد
☆ گرم فلور (بیسن)	.....	2 کپ
☆ تیل	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ زیرہ	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ رائی	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ ہلدی پاؤڈر	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ تازہ ہرا دھنیا (کٹا ہوا)	.....	1/2 کپ
☆ نمک	.....	ذائقہ کیلئے

ترکیب

ساجن کی پھلیوں کو چھیل کر اُنگلی کے برابر ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ٹماٹر اور ہری مرچوں کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ پیاز کے سلائس کر لیں۔ گرم فلور (بیسن) کو چھان کر 5 کپ پانی میں مکس کریں۔ خیال رہے اس میں کوئی کنکر وغیرہ نہ ہو۔ ساجن کی پھلیوں کو بوائل کریں تا کہ وہ نرم ہو جائیں اور ان میں چٹکی بھر نمک ملائیں۔ ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ زیرہ اور رائی شامل کریں۔ جب وہ کھولنے لگیں تو پیاز ملا کر خوب پکائیں۔ ٹماٹر،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہری مرچ اور ہلدی ملائیں۔ پھر اس میں بیسن کا مکسچر ڈالیں اور تھوڑا سا نمک ڈال کر اتنا پکائیں کہ وہ اچھی طرح بلینڈ ہو جائے۔ اگر ضرورت ہو تو پانی ملا لیں۔ پھر ساجن کی پھلیاں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک پکائیں۔ ہرے دھنیے کے پتوں کے ساتھ سجا کر پیش کریں۔

ڈرم سٹکس (ساجن کی پھلیاں) اور اس کے پتے شوگر سمیت کئی بیماریوں میں بے حد مفید ثابت ہوتے ہیں، اس میں شامل طبی خواص اور آئرن انتہائی اہمیت کے حامل سمجھے جاتے ہیں۔

میتھی کی کری

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ میتھی (کٹی ہوئی)	.....	1/2 کپ
☆ ٹماٹر (درمیانہ سائز کے)	.....	3 عدد
☆ سرسوں کا تیل	.....	2 چائے کے چمچ
☆ زیرہ	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ میتھی دانہ ثابت	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ خشک ادرک پاؤڈر	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ نمک اور کالی مرچ (پسی ہوئی)	.....	ذائقہ کیلئے

ترکیب

میتھی کو تر و تازہ کرنے کیلئے اسے رات بھر پانی میں بھگوئے رکھیں۔ اسے اچھی طرح دھو کر ایک ململ کے صاف کپڑے میں باندھ دیں۔ پھر اُسے ڈھانپ کر 24 گھنٹے تک

دھوپ یا کسی گرم جگہ پر رکھیں۔ ٹماٹروں کو دھو کر کاٹ لیں۔ اور پھر بلینڈ کر کے پیوری سی بنا لیں۔ پھر ایک برتن میں تیل گرم کریں اور زیرہ اور میتھی دانہ ڈال کر جوش دیں۔ جب وہ کھولنے لگیں تو آنچ ہلکی کر کے ادرک پاؤڈر، نمک اور کالی مرچ ڈال دیں۔ پھر اس آمیزہ میں 2 کھانے کے چمچ پانی مکس کر دیں۔ ہلاتے ہوئے اس قدر فرائی کریں کہ پانی خشک ہو جائے۔ پھر اس میں ٹماٹر پیوری اور میتھی ڈال دیں۔ 2 منٹ تک پکائیں تا کہ وہ گل کر بلینڈ ہو جائے۔ اس کری کو چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

میتھی اپنے ذائقہ اور مقوی اجزاء کے باعث شوگر کے مریضوں کی مستقل ساتھی ہے۔

مسالہ بھرے ٹماٹر

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ پکے ہوئے چاول	.....	ایک کپ
☆ بڑے ٹماٹر	.....	4 عدد
☆ چھوٹا پیاز	.....	ایک عدد
☆ ہرا پیاز	.....	ایک عدد
☆ لہسن کی پوتھیاں	.....	2 عدد
☆ گاجر (چھوٹی)	.....	ایک عدد
☆ خالص تیل	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ نمک	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ ٹماٹو کیچپ	.....	ایک کھانے کا چمچ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆چلی ساس ..... ایک چائے کا چمچ

ترکیب

ٹماٹروں کے سرے کاٹ لیں۔ گودا اور بیج نکال دیں اور کٹے ہوئے سروں کو محفوظ کرلیں۔ پیاز، ہرے پیاز، لہسن اور گاجر کو چھوٹا چھوٹا کاٹیں۔ ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ لہسن اور ٹماٹر کے سوا تمام سبزیاں ڈال کر ہلاتے ہوئے فرائی کریں حتیٰ کہ وہ نرم ہو جائیں۔ چاول، نمک، کالی مرچ اور ٹماٹو کیچپ شامل کریں اور 2 منٹ تک پکاتے رہیں۔ اس کے بعد چلی ساس ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔ ٹماٹروں کو ایک منٹ کیلئے سٹیم کریں۔ پھر ان کے اندر چاول کا آمیزہ بھر دیں۔ پھر ان کے سرے واپس لگا کر اوون میں 5 منٹ کیلئے بیک Back کریں۔

متبادل: آپ ٹماٹروں کی جگہ شملہ مرچیں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں چاول کے آمیزہ کا الگ طور پر ذائقہ بھی بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

چٹ پٹا پنیر کیک

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆مٹر کے دانے ..... ایک کپ

☆پھول گوبھی کے پھول ..... 4 عدد (بڑے)

☆گاجر ..... ایک عدد (درمیانہ سائز کی)

☆پنیر (چھوٹی چھوٹی کٹی ہوئی) ..... ایک کپ

☆نمک ..... $^{3}/_{4}$ چائے کا چمچ

☆تازہ پسی ہوئی کالی مرچ ..... ذائقہ کیلئے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆ تازہ ہرے دھنیے کے پتے ..... ایک چائے کا چمچ

☆ ٹماٹر ..... ایک عدد (بڑا)

وائٹ ساس بنانے کیلئے:

☆ ملائی اُتارا ہوا دودھ ..... 2 کپ

☆ آٹا ..... 2 چائے کے چمچ

ترکیب

مٹر کے دانوں کو بوائل کریں اور اُن کا رُخ تبدیل کرتے رہیں۔ پھر گوبھی اور گاجر کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔

وائٹ ساس:

دودھ اور آٹے کو اُبالیں۔ اس دوران چمچ سے اچھی طرح ہلائیں تا کہ وہ بالکل ایک سے ہو جائیں۔ پھر اس میں مٹر، پھول گوبھی، گاجر، نمک اور کالی مرچ ملائیں۔ ڈھکن دیکر اس وقت تک پکاتے رہیں جب تک کہ یہ گاڑھا نہ ہو جائے۔ پنیر ڈالیں اور چولہے سے ہٹالیں۔ ایک بیکنگ ڈش پر تھوڑا سا تیل لگائیں اور اس میں سبزیوں کا آمیزہ اُنڈھیل دیں۔ پھر اس کو پہلے سے گرم کردہ اوون میں 200^{o} سنٹی گریڈ یا 400^{o} فارن ھائیٹ پر 15 سے 20 منٹ تک بیک Bake کریں۔ بعد میں دھنیے کے پتوں اور کٹے ہوئے ٹماٹر کے ساتھ سجا کر پیش کریں۔

ساؤتھ انڈین سٹائل گوبھی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ گوبھی کے پھول ..... 4 عدد

☆ سرخ شملہ مرچ ..... ایک عدد

☆ پیاز ..... ایک عدد (درمیانہ سائز کا)

☆ تل ..... ایک کھانے کا چمچ

☆ خالص تیل ..... ایک کھانے کا چمچ

☆ رائی ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆ زیرہ ..... ایک چائے کا چمچ

☆ اُرد دال ..... ایک چائے کا چمچ

☆ کری پتے ..... 8 سے 10 عدد

ترکیب

گوبھی کے پھولوں کو اچھی طرح دھو کر چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ شملہ مرچوں کے بیج نکال کر کیوب نما کاٹ لیں۔ پیاز کاٹ لیں اور تلوں کو بھون لیں۔ ایک برتن میں تیل گرم کر کے رائی، اُرد دال اور کری پتوں کو جوش دیں۔ جب اُرد دال براؤن ہو جائے تو پیاز ڈال دیں اور اس وقت تک پکائیں جب تک کہ پیاز سرخی مائل نہ ہو جائیں۔ سبزیاں شامل کریں اور 2 منٹ تک چمچ سے ہلاتے ہوئے فرائی کریں۔ اس کے بعد چولہے سے اُتاریں، اور اوپر تل ڈال کر پیش کریں۔

شلجم اور مسور کی دال

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ نرم و تازہ شلجم ..... ایک عدد

☆ تازہ مولی ..... ایک عدد

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆چنے کی دال	.....	1/2 کپ
☆خالص تیل	.....	2 چائے کے چمچ
☆رائی	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ہنگ	.....	چٹکی بھر
☆کری پاؤڈر	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆سمندری نمک	.....	3/4 چائے کا چمچ
☆کٹا ہوا ادرک	.....	2 چائے کے چمچ
☆ہری مرچ (کٹی ہوئی)	.....	ایک عدد
☆ہلدی پاؤڈر	.....	4 چائے کے چمچ

ترکیب

مولی اور گاجر کو دھو کر چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ دال کو 2 کپ پانی ڈال کر پریشر ککر میں 8 منٹ تک پکائیں۔ پھر تیل کو کڑاہی میں گرم کر کے رائی ڈال دیں، جب وہ جوش کھانے لگے تو ہنگ، ہلدی، شلجم اور مولی شامل کریں۔ اس کے بعد باقی تمام اجزاء بھی ڈال کر ہلاتے ہوئے 2 منٹ تک پکائیں۔ پھر آدھا کپ پانی ڈال کر ڈھکن دیدیں اور درمیانی آنچ پر 5 منٹ تک پکنے دیں۔ جب 5 منٹ ہو جائیں تو ذائقہ چکھ کر پک جانے کی تصدیق کریں۔ اگر پانی باقی ہو تو چمچ سے ہلاتے ہوئے مزید فرائی کریں۔ اس کے بعد پکائی گئی دال ڈالیں اور 5 منٹ تک بوائل کریں۔ پھر چولہے سے اُتار کر چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

دال ڈھوکلی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

ڈھوکلی کیلئے:

☆آٹا	.....	ایک کپ
☆نمک	.....	چٹکی بھر
☆ہلدی پاؤڈر	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆اجوائن	.....	ایک چائے کا چمچ

دال کیلئے:

☆ارہر کی دال	.....	ایک کپ
☆ہلدی	.....	ایک چائے کا چمچ
☆چلی پاؤڈر (چاہیں تو)	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆دھنیا پاؤڈر	.....	ایک چائے کا چمچ
☆املی کے پتے	.....	2 چائے کے چمچ
☆جاگری	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ادرک (کٹا ہوا)	.....	ایک چائے کا چمچ
☆کری پتے	.....	8 سے 10 عدد
☆ہری مرچ	.....	ایک عدد (کٹی ہوئی)

تڑکہ کیلئے:

☆خالص تیل	.....	2 چائے کے چمچ
☆رائی	.....	ایک چائے کا چمچ
☆میتھی دانہ	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ہرا دھنیا	.....	سجاوٹ، گارنش کیلئے

ترکیب

ڈھوکلی:

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آٹے کو ڈھوکلی کیلئے بتائے گئے تمام اجزاء کے ساتھ گوندھ کر چپاتی بنانے کے سے انداز میں رول کرلیں۔ پھر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر محفوظ کرلیں۔

دال:

دال کو ہلدی اور دھنیا پاؤڈر کے ساتھ 4 کپ پانی میں ڈال کر 10 منٹ تک پریشر ککر میں پکائیں۔ اگر چلی پاؤڈر استعمال کررہے ہیں تو وہ بھی شامل کرلیں۔ دال کو اچھی طرح ہلائیں اور جب گل جائے تو املی کی پیسٹ، ادرک، کری پتے، جاگری اور ہری مرچ ڈال کر 2 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد ڈھوکلیاں دال میں ڈال کر 5 منٹ تک اُبلنے دیں۔

تڑکہ:

ایک چھوٹے فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے رائی، میتھی دانہ اور ہنگ ڈالیں۔ جب وہ جوش کھانا بند کردیں تو انھیں دال میں ڈال دیں۔ 2 منٹ تک پکنے دیں اور پھر چولہے سے اُتار لیں۔ ہرے دھنیے سے گارنش کر کے گرم گرم پیش کریں۔

یہ گجراتی ڈش کاربوھائیڈریٹس، پروٹین اور دیگر صحت بخش اجزاء سے بھرپور ہوتی ہے۔

دال فرائی

اجزاء (6 سے 8 افراد کیلئے)

☆ مکس دالیں	.....	300 گرام
☆ ٹماٹر	.....	2 عدد
☆ پیاز	.....	ایک عدد

☆ ادرک (کٹا ہوا)	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ ہلدی پاؤڈر	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ چلی پاؤڈر	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ زیرہ پاؤڈر	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ نمک	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ پانچ پوڑا	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ ہری مرچ	.....	ایک عدد (کٹی ہوئی)

ترکیب

دالیں، جن میں مسور، مونگ، ارہر، اور دیگر شامل ہوں۔ دالیں سب ایک جیسی مقدار میں ہوں۔ دالوں کو 4 گھنٹے تک پانی میں بھگوئے رکھیں۔ پھر مناسب پانی میں ہلدی ڈال کر پریشر ککر میں 10 منٹ تک پکائیں۔ پھر ککر کو کھولیں۔ پیاز، ٹماٹر، ادرک، چلی پاؤڈر اور زیرہ پاؤڈر شامل کر کے 5 سے 6 منٹ تک اُبالیں۔ ایک کڑاہی لیکر پانچ پوڑاں خشک روسٹ کریں جب وہ رنگ تبدیل کر کے خوشبو چھوڑنے لگے تو اسے دال پر ڈال دیں اور 5 منٹ تک پکائیں۔ پھر چولہے سے اُتار کر ڈھکن دیئے رکھیں اور اس طرح پیش کریں۔

نول کھول قیمہ

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ نول کھول (بند گوبھی)	.....	400 گرام
☆ آلو	.....	ایک عدد (بڑا)

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆ہلدی ..... ایک چائے کا چمچ

☆چلی پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆زیرہ پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆دھنیا پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆نمک ..... ایک چائے کا چمچ

☆گرم مسالہ پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆تیز پتے ..... 2 عدد

☆پانچ پوڑا ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆دار چینی ..... 2 عدد

☆خالص تیل ..... 2 چائے کے چمچ

ترکیب

آلو اُبال لیں۔ پھر چھیل کر چھوٹے چھوٹے کیوب نما ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ بند گوبھی کے پتے الگ کریں اور دھو کر انہیں دو دو حصوں میں کاٹ لیں۔ گوبھی کو اسی طرح کدوکش کر لیں جیسے کہ عام طور پر کھوپرا کیا گیا ہوتا ہے۔ ایک کڑاہی میں تیل گرم کر کے، تیز پتے، پانچ پوڑا اور دار چینی شامل کریں۔ جب وہ اپنا رس چھوڑ دیں تو باقی اجزاء بھی شامل کر دیں۔ چمچ سے ہلاتے ہوئے فرائی کریں اور اس دوران تھوڑا سا پانی بھی ملائیں۔ ''نول کھول'' کافی جلد پک جاتی ہے۔ اگر آلو سب چیزوں سے الگ لگیں تو پریشان مت ہوں کیونکہ اُنھیں اس ڈش کے لحاظ سے ایسا ہی ہونا چاہیے۔ ہرے دھنیے کے پتوں سے گارنش کر کے گرما گرم چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

متبادل: آپ چاہیں تو کٹی ہوئی مولی کو بھی اسی طرح پکا سکتے ہیں۔

ٹماٹر چٹنی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆سبز ٹماٹر ..... 900 گرام

☆پیاز ..... ایک عدد (بڑا)

☆سیب ..... ایک عدد (بڑا)

☆جوء کا سرکہ ..... 300 ملی لٹر

☆اچار مسالے ..... ایک چائے کا چمچ

☆کشمش ..... 60 گرام

☆نمک ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆شوگر فری سویٹنر ..... 285 گرام چینی کے برابر

ترکیب

اچار مسالوں سے میری مراد رائی، کلونجی، کالی مرچ کے دانے (ایک ایک چائے کا چمچ) اور ایک خشک سرخ مرچ ہیں۔ ٹماٹروں اور پیاز کو کاٹ لیں۔ سیب کو چھیل کر کاٹ لیں۔ سبزیوں اور سیب کو ایک ساس پین میں رکھ کر نصف سرکہ اور مسالے ڈال دیں۔ پھر انہیں ہلکی آنچ پر اُبالیں تا کہ وہ نرم ہو جائیں۔ آہستہ آہستہ کر کے باقی سرکہ بھی ڈال دیں۔ پھر باقی اجزاء ڈال کر اتنا پکائیں کہ سب اشیاء نرم ہو جائیں۔ چولہے سے اُن کو گرم گرم ہی مرتبانوں (Jars) میں ڈال دیں۔ 2 سے 3 ماہ تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پپیتا چٹنی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ پپیتا (کٹا ہوا)	.....	2 کپ
☆ شوگر فری سویٹنر	.....	ایک کھانے کا چمچ چینی کے برابر
☆ کچا آم (کٹا ہوا)	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ نمک	.....	چٹکی بھر
☆ لیموں کا رس	.....	ایک عدد لیموں کا

ترکیب

پپیتے کو دھولیں پھر چھیل کر بیج نکال دیں اور آخر میں چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں، اس کے بعد مت دھوئیں۔ یہ 2 کپ کے برابر ہونا چاہیے۔ پپیتے کو چٹکی بھر نمک ڈال کر پریشر ککر میں پانی ڈالے بغیر ایک منٹ تک پکائیں۔ پھر اسے چھان لیں۔ مگر پپیتے کے پانی کو ضائع ہرگز نہ کریں بلکہ اس پانی میں شوگر فری سویٹنر ڈال کر اُبال لیں۔ پھر اس میں پکا ہوا پپیتا اور کچا آم ڈالیں اور پکنے دیں۔ جب پانی تقریباً خشک ہو جائے تو لیموں کا رس ڈالیں اور آگ سے ہٹالیں۔ ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ذیابیطس ٹائپ 2 نان و تجیٹیرین

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

قیمہ بھرے چاول

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ براؤن چاول	.....	350 گرام
☆ چکن	.....	8 گوشت کے پیس (چھوٹے)
☆ پیاز	.....	ایک عدد بڑا
☆ بٹن مشروم	.....	100 گرام
☆ ٹماٹر	.....	4 عدد
☆ مٹر کے دانے	.....	ایک کپ
☆ خالص تیل	.....	2 چائے کے چمچ
☆ سٹاک	.....	3 کھانے کے چمچ
☆ ٹماٹو کیچپ	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ ووچسٹر شائر ساس	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ ٹماٹر	.....	ایک عدد بڑا (چوتھائی کٹا ہوا)
☆ پارسلے کے پتے	.....	چند عدد

ترکیب

چاولوں کو پکا کر محفوظ کر لیں۔ چکن کو بھون کر چھوٹا چھوٹا قیمہ نما کاٹ لیں۔ پیاز کو کاٹ لیں۔ مشروم کے سلائس بنائیں، 4 ٹماٹروں کو چار چار حصوں میں کاٹیں اور مٹروں کو اُبال لیں۔ تیل کو ایک کڑاہی میں گرم کر کے قیمہ، اور سٹاک، ڈال دیں اور 2 سے 3 منٹ

تک پکائیں۔ پھر پیاز شامل کریں اور ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ پیاز کا رنگ تبدیل ہو جائے۔ اب مشروم اور ٹماٹروں کو ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور 5 منٹ تک پکنے دیں۔ اس کے بعد مٹر، چاول، کیچپ اور ووچسٹر شائر ساس شامل کریں اور اگر ضروری خیال کریں تو تھوڑا سا سٹاک اور ڈال لیں۔ چمچ سے ہلاتے ہوئے کچھ دیر پکائیں۔ اور ذائقہ چکھ کر مسالہ جات کو ایڈجسٹ کر لیں۔ پھر قیمہ بھرے چاولوں کی ڈش میں ڈالیں۔ چوتھائی کٹے ہوئے ٹماٹر اور پارسلے کے پتوں سے گارنش کر کے پیش کریں۔

براؤن چاول آج کل با آسانی مارکیٹ میں دستیاب ہیں اور سفید چاول کی نسبت زیادہ بہتر ذائقہ رکھتے اور ساتھ ہی ان میں وٹامن اور مقوی اجزاء بھی زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
urdukutabkhanapk.blogspot.com
میدی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

میکسیکن پائی

اجزاء(2افراد کیلئے):

- ☆ہڈیوں کے بغیر(بون لیس) چکن..... 150 گرام(چھوٹا چھوٹا کٹا ہوا)
- ☆ٹماٹر(بڑا) ..... ایک عدد(کٹا ہوا)
- ☆پیاز(کٹا ہوا) ..... 1/2 کپ
- ☆شملہ مرچ ..... 1/2 کپ
- ☆مکئی کے دانے(پکے ہوئے) ..... 1/2 کپ
- ☆لہسن کی پوتھی(پسی ہوئی) ..... ایک عدد
- ☆چلی پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ
- ☆زیرہ پاؤڈر ..... 1/4 چائے کا چمچ
- ☆نمک ..... ذائقہ کیلئے
- ☆خالص تیل ..... 2 چائے کے چمچ
- ☆پنیر ..... 1/2 کپ(چھوٹی چھوٹی کٹی ہوئی)

بیرونی تہہ(crust)بنانے کیلئے

- ☆مکئی کا آٹا ..... 1/2 کپ
- ☆چکن سٹاک ..... 1/2 کپ
- ☆زیرہ پاؤڈر ..... چٹکی بھر
- ☆چلی پاؤڈر ..... چٹکی بھر

ترکیب

تیل کو ایک برتن میں گرم کریں اور اس میں چکن (بون لیس) ڈال کر درمیانی آنچ پر ہلاتے ہوئے 5 منٹ تک ایسے پکائیں کہ وہ ہر طرف سے براؤن ہو جائے۔ پھر پنیر کے سوا باقی تمام اجزاء ڈال دیں اور آنچ ہلکی کر کے 5 منٹ تک پکائیں۔ ایک بیکنگ ڈش لیکر اُس پر ہلکا سا تیل لگائیں پھر چکن مکسچر کو اس میں ڈال کر اُوپر پنیر ڈال دیں۔ ساتھ ہی سٹاک کو ساس پین میں اُبالیں، یاد رہے کہ اس میں چربی بالکل نہ ہو۔ اس میں مکئی کا آٹا، زیرہ پاؤڈر اور چلی پاؤڈر شامل کریں۔ ہلکی آنچ پر مسلسل ہلاتے ہوئے اتنا پکائیں کہ سارا آمیزہ گاڑھا ہو جائے، غالباً 3 منٹ تک پکانا کافی ہوگا۔ پھر اس آمیزہ کو فوراً بیکنگ ڈش میں پنیر کے اُوپر ہی ڈال دیں۔

پھر اسے ایک جیسا کریں اور اس بات کا یقین کریں کہ اُوپر والا آمیزہ یکساں طور پر ہر طرف تقسیم ہوا ہے۔ آخر میں ڈش اوون میں رکھ کر 200° سنٹی گریڈ یا 400° فارن ھائیٹ پر 20 سے 25 منٹ یا اس وقت تک بیک کریں کہ بیرونی آمیزہ گولڈن براؤن اور اندرونی اجزاء اُچھلنے کودنے لگیں۔ اس ڈش کو گرم گرم پیش کریں۔

چکن گمبو

اجزاء(چار افراد کیلئے):

- ☆چکن ..... 500 گرام
- ☆پیاز(درمیانہ سائز کے) 3عدد
- ☆ٹماٹر 2عدد
- ☆بھنڈی ..... 250 گرام
- ☆چکن سٹاک ..... 5 کپ
- ☆نمک ..... 1/2 چائے کا چمچ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆کالی مرچ (پسی ہوئی)	.....	½ چائے کا چمچ
☆ادرک (کٹا ہوا)	.....	ایک چائے کا چمچ
☆لہسن کی پوتھیاں	.....	2 عدد (اچھی طرح کٹی ہوئیں)
☆خالص تیل	.....	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

چکن کو پیسز (Pieces) کی صورت میں کاٹ لیں۔ ٹماٹر اور پیاز کو بھی اچھی طرح کاٹ لیں۔ ہڈیوں کو دھو کر خشک کریں اور اوپر سے تھوڑا تھوڑا کاٹ دیں۔ اس کے بعد ہرگز نہ دھوئیں۔ اگر آپ سٹاک کو 2 گھنٹے کیلئے ریفریجریٹر میں رکھ دیں تو آپ دیکھیں گے کہ چربی خود بخود اُوپر آ جائے گی۔ اسے اُتار کر ضائع کر دیں۔ پھر چکن کو پیاز، ٹماٹر، نمک، کالی مرچ، ادرک، لہسن اور سٹاک کے ساتھ پریشر ککر میں 5 منٹ تک پکائیں۔ جب ذرا ٹھنڈا ہو جائے تو چکن پیس نکال کر ہڈیاں تلف کر دیں۔ ایک دیگچی میں تیل گرم کریں اور ہڈیاں ڈال کر 3 سے 4 منٹ تک کیلئے فرائی کریں۔ سوپ کو اُبالنے کے لیے رکھیں اور اس میں بون لیس چکن اور ہڈیاں شامل کر دیں۔ اتنا پکائیں کہ ہڈیاں اچھی طرح گل جائیں۔ گرم گرم پیش کریں۔

کھاؤسوئی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆پیاز	.....	ایک عدد (بڑا)
☆نوڈلز	.....	ایک کپ
☆آٹا	.....	2 کھانے کے چمچ

☆انڈہ	.....	ایک عدد
☆چکن	.....	8 پیس
☆ناریل پانی	.....	2 کپ
☆نمک	.....	½ چائے کا چمچ
☆لیموں کا رس	.....	ایک چائے کا چمچ
☆کارن فلیک	.....	چند عدد

ترکیب

پیاز کاٹ لیں۔ آٹے کو اتنا گرم کریں کہ وہ ہلکے بھورے رنگ کا ہو جائے۔ انڈہ اُبال لیں۔ چکن کو 2 کپ پانی ڈال کر پریشر ککر میں پکائیں۔ پھر ہڈیاں الگ کر کے گوشت کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ سٹاک الگ محفوظ رکھ لیں۔ آٹے میں ناریل پانی ملائیں اور پھر اس آمیزہ میں چکن اور سٹاک شامل کر لیں۔ اس کے بعد نوڈلز، نمک اور کالی مرچ شامل کریں اور 5 سے 7 منٹ تک بوائل کریں۔ نوڈلز اچھی طرح پک جانے چاہئیں۔ اس ڈش کو الگ الگ باؤلز (Bowls) میں اُبلے ہوئے انڈے سے گارنش کر کے پیش کریں۔ آخر میں اُوپر لیموں کا رس اور کارن فلیک بھی ڈال دیں۔

یہ برما کی مشہور ڈش ہے اور شوگر کے مریضوں کو سوٹ کرتی ہے۔

بلوگنیز ساس

اجزاء (2 افراد کیلئے)

☆زیتون کا تیل	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆پیاز (کٹا ہوا)	.....	ایک عدد
☆قیمہ	.....	100 گرام

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆ گاجر	.....	ایک عدد (کدوکش کی ہوئی)
☆ سویاساس	.....	3 چائے کے چمچ
☆ ٹماٹر (بڑے)	.....	چار یا پانچ
☆ پانی	.....	ایک کپ
☆ ٹماٹر پیوری	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ آٹا (تھوڑا پانی ملاکر)	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	.....	ذائقہ کیلئے
☆ جائفل (چھوٹی چھوٹی کٹی ہوئی)	.....	¼ چائے کا چمچ

ترکیب

ٹماٹروں کو دھوکر کاٹ لیں۔ ایک برتن میں تیل گرم کریں، پھر اس میں پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر تقریباً 5 منٹ تک فرائی کریں تاکہ وہ نرم اور سرخی مائل ہو جائیں۔ پھر اس میں قیمہ ڈالکر اتنا بوائل کریں کہ گل کر بھوری رنگت اختیار کرلے۔ گاجر، سویاساس، ٹماٹر، پانی اور ٹماٹر پیوری ڈال کر چمچ سے اچھی طرح ہلاتے ہوئے پکائیں۔ جب پانی اُبلنے لگے تو آنچ ہلکی کر دیں۔ پھر ڈھکن دیکر 20 سے 25 منٹ تک پکائیں، ایک دوبار چمچ سے ہلاتے رہیں۔ آٹا ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں اور آخر میں کالی مرچ اور جائفل بھی ڈال دیں۔ ساس گاڑھی ہونی چاہیے۔ اسے گرم گرم پاستا (Pasta) کے ساتھ پیش کریں۔ چپاتیوں کے ساتھ بھی اچھا ذائقہ دیتی ہے۔

یہ قیمہ اور ٹماٹر ساس ڈش زیادہ تر پاستا (Pasta) کے ساتھ ہی کھائی جاتی ہے۔ اس طریقے سے تیار کردہ ساس بھی عام ساس کی نسبت زیادہ زود ہضم ہوتی ہے اور شوگر کے مریضوں کیلئے ذائقہ کے ساتھ موثر ثابت ہوتی ہے۔

چائنیز سٹائل چکن

اجزاء (2 افراد کیلئے)

☆ ہڈیوں کے بغیر (بون لیس) چکن	.....	150 گرام
☆ سویاساس	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ چلی ساس	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ بین	.....	75 گرام
☆ کارن فلور	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ پانی	.....	2 کھانے کے چمچ
☆ پانی (الگ سے)	.....	350 ملی لٹر

ترکیب

چکن کو لمبائی کے رُخ چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر سویا ساس اور چلی ساس کے آمیزہ میں 30 منٹ تک ڈبوئے رکھیں۔ بین کو چھیل کر لمبائی کے رُخ کاٹ لیں۔ کارن فلور کو 2 کھانے کے چمچ پانی میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔ ایک کڑاہی میں پانی (350 ملی لٹر) ڈال کر بوائل کریں اور اس میں چکن پیس ڈال دیں۔ ڈھکن دیکر ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ چکن گل کر نرم ہو جائے اور کڑاہی میں ایک پانی باقی رہ جائے۔ جب چکن گل جائے، اگر ضروری ہو تو تھوڑا سا گرم پانی ملا لیں۔ پھر بین (Sem) ملا کر مزید 2 منٹ تک پکاتے رہیں۔ پھر محفوظ کردہ کارن فلور ڈال کر چمچ سے ہلاتے ہوئے اتنا پکائیں کہ تمام اجزاء اچھی طرح گل جائیں۔ اسے اُبلے ہوئے نوڈلز پر ڈال کر پیش کریں۔

چکن اِن لیمن ساس

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اجزاء (5 افراد کیلئے)

☆ چکن	.....	تقریباً ایک کلوگرام
☆ شملہ مرچ	.....	ایک عدد (بڑی)
☆ قصوری میتھی	.....	2 کھانے کے چمچ
☆ نمک	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ لہسن کی پیسٹ	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ لیموں کا رس	.....	2 کھانے کے چمچ
☆ کٹا ہوا لیموں	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ پانی	.....	1/2 کپ
☆ لیموں کے کنارے	.....	6 عدد گارنش کیلئے

ترکیب

چربی الگ کر کے چکن کو 15 یا 16 پیسز (Pieces) میں کاٹ لیں۔ شملہ مرچ کو بیج نکال کر لمبائی کے رُخ ٹکڑوں کی صورت میں کاٹیں۔ قصوری میتھی کو ہلکی آنچ پر خشک بھون لیں۔ نمک کالی مرچ اور لہسن کی پیسٹ مکس کریں اور پھر اس آمیزہ کو اچھی طرح چکن پر مل دیں۔ پھر اسے بیکنگ ڈش میں رکھیں۔ شملہ مرچ، لیموں کا رس، کٹا ہوا لیموں اور پانی باہم ملائیں اور اس کا نصف چکن کے اُوپر ڈال دیں۔ اس کے بعد قصوری میتھی کا چھڑکاؤ کریں اور پھر 200° سنٹی گریڈ یا 400° فارن ہائیٹ درجہ حرارت پر اوون میں رکھ کر 20 منٹ یا اُس وقت تک بیک Bake کریں کہ چکن اچھی طرح گل جائے۔ آخر میں لیموں کے کناروں سے گارنش کر کے پیش کریں۔

چپاتی فلوٹس

اجزاء (چار افراد کیلئے)

فلوٹس کیلئے

☆ آٹا	.....	ایک کپ
☆ نمک	.....	چٹکی بھر
☆ ہرا پیاز (چھوٹا)	.....	4-5 اچھی طرح کٹے ہوئے
☆ ہرا دھنیا	.....	1/3 کپ

ساس کیلئے

☆ چکن کا قیمہ	.....	250 گرام
☆ ٹماٹر کی پیوری	.....	ایک کپ
☆ پانی	.....	ایک کپ
☆ نمک اور کالی مرچ	.....	1/4 چائے کا چمچ

ٹاپنگ (Topping) کیلئے

☆ گاڑھا دہی	.....	ایک کپ
☆ کھیرا (کٹا ہوا بیجوں کے بغیر)	.....	ایک عدد (چھوٹا)
☆ لہسن کی پیسٹ	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ نمک	.....	چٹکی بھر

ترکیب

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

فلوٹس:

آٹے میں نمک ملا کر چپاتیوں کی طرح گوندھ لیں۔ پھر اس کے گیند نما پیڑے بنائیں۔ پوڑیوں کی طرح گولائی میں رول (Roll) کریں اور اس کے بعد احتیاط سے چوکور کاٹ لیں۔ پیاز اور ہرے دھنیے کو آپس میں مکس کر لیں۔ ایک چوکور (آٹا لیکر اُس میں پیاز اور دھنیے کا آمیزہ بھریں اور اس پر ایک اور چوکور (آٹا) رکھ کر کنارے دباتے ہوئے دونوں چوکوروں کو اچھی طرح جوڑ دیں۔ باقی چوکوروں (آٹے کے ٹکڑوں) کو بھی اسی طرح تیار کر لیں۔ پھر ایک بڑے برتن میں کافی پانی ڈالیں اور اس میں یہ فلوٹس (پیاز بھرے آٹے کی چوکوریں) ڈال کر بوائل کریں۔ جب پک جائیں تو ایک سیدھے چمچ کی مدد سے نکال کر پلیٹوں میں رکھ لیں۔

قیمہ ساس:

تمام اجزاء کو اکھٹا بوائل کرنے کیلئے رکھ دیں۔ اتنا پکائیں کہ قیمہ اچھی طرح گل جائے۔

ٹاپنگ:

دہی کو پھینٹ کر اس میں کھیرا، لہسن کی پیسٹ اور نمک مکس کر کے ٹاپنگ تیار کر لیں۔

آخر میں قیمہ ساس کو فلوٹس پر ڈالیں، اُوپر سے دہی کی ٹاپنگ (Topping) کر دیں اور ہرے دھنیے سے گارنش کر کے پیش کریں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

راجھستانی گوشت

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ ہڈیوں کے بغیر (بون لیس) مٹن	.....	100 گرام کے لگ بھگ 6 پیس
☆ دہی	.....	1/2 کپ
☆ نمک	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ تیل	.....	2 چائے کا چمچ

(درج ذیل اشیاء باہم مکس کر کے گرائینڈ کر لیں)

☆ پیاز (بڑا)	.....	ایک عدد
☆ لہسن کی پوتھیاں	.....	6 عدد
☆ ہری مرچیں	.....	2 عدد
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ زیرہ	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ خشخاش	.....	3 کھانے کے چمچ
☆ مغز	.....	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

چربی کو الگ کر کے مٹن چھوٹی چھوٹی کیوبز (Cubes) کی صورت میں کاٹ لیں۔ ایک ساس پین میں تیل گرم کریں اور اس میں گرائینڈ کی ہوئی اشیاء کی پیسٹ ڈال کر چمچ سے ہلاتے ہوئے ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک فرائی کریں۔ پھر مٹن، نمک اور ایک کپ پانی بھی ڈال دیں۔ ڈھکن دے کر ہلکی آنچ پر ہی اتنا پکائیں کہ گوشت گل جائے اور گریوی (gravy) گاڑھی ہو جائے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

یہ ایک مقبول پارٹی ڈش ہے جسے ہم نے شوگر کے مریضوں کیلئے خاص طریقے سے تیار کیا ہے۔

کدو گوشت

اجزاء (3 افراد کیلئے)

- ☆ مٹن ..... 100 گرام کے 6 پیس
- ☆ کدو Ash gourd ..... 6 بڑے ٹکڑے
- ☆ پیاز ..... ایک عدد
- ☆ لہسن ..... ایک عدد
- ☆ ہری مرچ ..... ایک عدد
- ☆ ادرک ..... ایک چھوٹا ٹکڑا
- ☆ ہلدی پاؤڈر ..... چٹکی بھر
- ☆ گرم مسالہ پاؤڈر ..... چٹکی بھر
- ☆ دہی ..... 1/4 کپ
- ☆ تیز پتا ..... ایک عدد
- ☆ خالص تیل ..... ایک کھانے کا چمچ
- ☆ نمک ..... ذائقہ کیلئے

ترکیب

دہی کو پھینٹ کر اس میں گوشت اچھی طرح ڈبو دیں اور تقریباً ایک گھنٹہ تک یونہی پڑا رہنے دیں۔ پیاز، ادرک، لہسن، ہلدی اور ہری مرچ کو اکٹھا گرائینڈ کریں، چاہیں تو ہری مرچ کے بغیر بھی کام چلا سکتے ہیں۔ ایک برتن میں تیل گرم کر کے اس میں گرائینڈ کیے ہوئے

اجزاء کی پیسٹ ڈال دیں۔ جب آپ دیکھیں کہ یہ آمیزہ فرائی ہو چکا ہے تو اس میں گرم مسالہ پاؤڈر، گوشت، تیز پتا ڈالیں اور چمچ سے ہلاتے ہوئے پکائیں۔ جب تیل الگ ہو جائے تو گرم پانی شامل کر لیں اور ڈھکن دیکر مزید پکائیں۔ اس دوران کدوؤں کو چھیل کر اتنا پکائیں کہ وہ نرم ہو جائیں۔ پھر انھیں چمچ سے ہموار کر کے پیوری (Puree) سی تیار کر لیں۔ پھر اس میں پکایا ہوا مٹن ڈال کر مزید 5 منٹ تک پکنے دیں۔ اس بات کا خیال رہے کہ گاڑھی گریوی (gravy) موجود ہو۔ ہرے دھنیے سے گارنش کر کے پیش کریں۔

کدو (Ash goura) انتہائی زود ہضم ہوتا ہے اور بدن کو ٹھنڈک اور سکون پہنچاتا ہے۔

چکن۔دو۔پیازا

اجزاء (چار افراد کیلئے)

- ☆ چکن ..... ایک کلوگرام
- ☆ ہلدی پاؤڈر ..... ایک چائے کا چمچ
- ☆ زیرہ ..... ایک چائے کا چمچ
- ☆ ادرک کی پیسٹ ..... 1/2 چائے کا چمچ
- ☆ لہسن کی پیسٹ ..... 1/2 چائے کا چمچ
- ☆ سویا ساس ..... ایک چائے کا چمچ
- ☆ ووسٹر شائر ساس ..... ایک چائے کا چمچ
- ☆ خالص تیل ..... 2 کھانے کے چمچ
- ☆ شملہ مرچ ..... 3 عدد
- ☆ پیاز ..... 2 عدد

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆زیرہ ..... ایک چائے کا چمچ

☆ٹماٹر کے ٹکڑے ..... گارنش کیلئے

ترکیب

چکن کو ٹکڑوں (Pieces) کی صورت میں کاٹ لیں۔تمام مسالوں، سویا ساس، ووسٹر شائر ساس اور ایک کھانے کا چمچ تیل مکس کر کے چکن کو اس آمیزہ میں نصف گھنٹہ تک ڈبوئے رکھیں۔شملہ مرچ اور پیاز کو چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ایک کڑاہی میں باقی بچا تیل گرم کر کے اس میں زیرہ ڈالیں اور پھر چکن ڈال کر 5 منٹ تک اچھی طرح فرائی کریں۔پھر پیاز اور شملہ مرچ ڈالیں اور 2 منٹ تک چمچ سے ہلاتے ہوئے فرائی کریں۔اس کے بعد پانی ڈال کر ڈھکن دیں اور اتنا پکائیں کہ سب اجزاء اچھی طرح گل جائیں۔ذائقہ چکھ کر اگر ضروری سمجھیں تو نمک ملالیں کیونکہ ساس پہلے ہی نمکین ذائقہ لئے ہوئے ہوتی ہیں۔تھوڑی سی گریوی (gravy) ہونی چاہیے۔اس ڈش کو ٹماٹر کے ٹکڑوں سے گارنش کر کے چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

حلیم

اجزاء (6 افراد کیلئے)

☆ہڈیوں کے بغیر (بون لیس) مٹن ..... 250 گرام

☆چنے کی دال ..... 1/4 کپ

☆مونگ کی دال ..... 1/4 کپ

☆مسور کی دال ..... 1/4 کپ

☆گیہوں ..... 1/4 کپ

☆ہلدی پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆نمک ..... ایک چائے کا چمچ

☆ادرک کی پیسٹ ..... ایک کھانے کا چمچ

☆لہسن کی پیسٹ ..... ایک چائے کا چمچ

☆دھنیا پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆خالص تیل ..... 2 کھانے کے چمچ

☆پیاز (کٹا ہوا) ..... 2 عدد (بڑے)

☆ٹماٹر (کٹا ہوا) ..... ایک عدد

☆دہی ..... 1/3 کپ

☆گرم مسالہ پاؤڈر ..... چٹکی بھر

☆ہرے دھنیے کے پتے ..... گارنش کیلئے

ترکیب

گوشت نرم ہونا چاہیے۔چربی تلف کر دیں۔دالوں اور گیہوں (اس کی جگہ دلیہ بھی استعمال کر سکتے ہیں) کو ہلدی اور نمک ڈال کر 10 منٹ تک پریشر ککر میں پکائیں۔ادرک، لہسن کی پیسٹ، دھنیا پاؤڈر اور زیرہ مکس کر کے گوشت کو اس آمیزہ میں نصف گھنٹہ تک ڈبوئے رکھیں۔پھر 3 کپ پانی ڈال کر گوشت کو 15 منٹ تک پریشر ککر میں پکائیں۔ایک دیگچی میں تیل گرم کریں، پیاز ڈال کر اتنا فرائی کریں کہ وہ براؤن ہو جائیں۔پھر اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر اور پانی نکالا ہوا دہی ڈال دیں اور 5 منٹ تک اس طرح پکائیں کہ ٹماٹر بالکل نرم ہو جائیں، اس دوران چمچ سے اچھی طرح ہلاتے رہیں۔اب اس میں دالیں، گوشت اور گرم مسالہ پاؤڈر بھی ڈال دیں۔10 منٹ تک ہلکی آنچ پر بوائل کریں تا کہ سب چیزیں اچھی طرح آپس میں مکس ہو جائیں۔

ہرے دھنیے سے گارنش کر کے پیش کریں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سٹیمڈ چٹنی فش

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مچھلی کے قتلے	.....	4 عدد
☆ نمک	.....	چٹکی بھر
☆ لیموں کا رس	.....	ایک لیموں کا
☆ کیلے کے پتے	.....	4 بڑے پیس
(پیسٹ بنانے کیلئے گرائنڈ کریں)		
☆ کدوکش کیا گیا کھوپرا	.....	2 چائے کے چمچ
☆ دھنیے کے پتے (کٹے ہوئے)	.....	1/3 کپ
☆ پودینہ	.....	8-6 پتے
☆ چینی	.....	چٹکی بھر
☆ لیموں کا رس	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ ہری مرچ	.....	2 عدد
☆ کدوکش کیا گیا ادرک	.....	ایک چائے کا چمچ

ترکیب

مچھلی کے قتلوں کو ایک طرف سے کاٹیں، مگر مکمل طور پر مت کاٹیں بلکہ آخر میں دونوں حصوں کو ملا رہنے دیں۔ یہ ایک جیب کی سی صورت میں ہونے چاہیں۔ پھر اسے نمک اور لیموں کا رس لگا کر ایک گھنٹہ تک پڑا رہنے دیں۔ اس کے بعد چٹنی (گرائینڈ کی ہوئی پیسٹ) مچھلی کے اندر بھریں اور اس کے باہر بھی اچھی طرح لگا دیں۔ اس کے بعد اسے یونہی کم از کم ایک گھنٹہ پڑا رہنے دیں۔ کیلے کے پتے کے 4 بڑے ٹکڑے کر کے ہر ٹکڑے پر

ایک مچھلی کا قتلہ رکھیں اور مچھلی کے گرد پتا لپیٹتے ہوئے کناروں کو باندھ دیں۔ پھر اسے 25 سے 30 منٹ تک سٹیم روسٹ کریں حتیٰ کہ مچھلی اچھی طرح پک جائے۔ اسے آپ بیک Bake بھی کر سکتے ہیں۔ اگر بیک کرنا چاہیں تو پتوں کے باہر تھوڑا سا تیل لگا لیں۔ ان مچھلی کے پیکٹوں کو آپ توے پر اتنا روسٹ کر سکتے ہیں کہ پتے خشک ہو جائیں۔ اگر آپ کو کیلے کے پتے نہ ملیں تو آپ اس کی جگہ ایلومینیم کے ورق بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ مگر کیلے کے پتوں سے حاصل ہونے والا خاص مزہ اس صورت میں شاید نہ مل سکے۔

یہ ایک ہلکی پھلکی مگر بھوک مٹانے والی شوگر کے مریضوں کیلئے بے حد خاص ڈش ہے۔

ماچھر جھال

(بنگال کی فش کری)

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مچھلی	.....	500 گرام
☆ زیتون کا تیل	.....	1 1/2 کھانے کا چمچ
☆ میتھی دانہ	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ ہلدی پاؤڈر	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ لہسن کی پیسٹ	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ ٹماٹر (کٹے ہوئے)	.....	200 گرام
☆ نمک	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ پانی	.....	1/2 کپ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆ ہری مرچ (کٹی ہوئی) ..... 4 عدد

☆ چلی پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆ تازہ ہرا دھنیا ..... ایک کپ (کٹا ہوا)

ترکیب

مچھلی کو اچھی طرح دھو کر رکھ لیں۔ کڑاہی میں ایک کھانے کا چمچ تیل ڈال کر گرم کریں اور اس میں میتھی دانہ ڈال دیں۔ جب وہ جوش کھانا بند کر دے اور اپنی خوشبو چھوڑ دے تو تیل میں ہلدی پاؤڈر، چلی پاؤڈر، لہسن کی پیسٹ، ٹماٹر اور نمک بھی ڈال دیں۔ پھر ان سب اشیاء کو درمیانی آنچ پر اتنا پکائیں کہ ٹماٹر نرم ہو جائیں اور لہسن کی الگ محسوس ہونے والی خوشبو غائب ہو جائے۔ پھر ہری مرچیں اور پانی ملائیں۔ جب یہ آمیزہ اُبلنے لگے تو مچھلی ڈال کر اچھی طرح پکائیں، یہاں تک کہ مچھلی اچھی طرح گل جائے۔ پھر ہرا دھنیا اور نصف کھانے کا چمچ زیتون کا تیل ڈال دیں۔ چولہے سے اُتار کر بنگالی انداز میں اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ نوش کی جائے تو خوب مزہ دے گی۔

دہی مچھلی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مچھلی ..... 8 پیس

☆ تازہ دہی ..... 1/2 کپ

☆ ہلدی پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆ گرائینڈ کیا ہوا ادرک ..... 1 1/2 چائے کا چمچ

☆ ہری مرچیں ..... 2 عدد (کٹی ہوئی)

☆ پیاز ..... ایک عدد (چھوٹا چھوٹا کٹا ہوا)

☆ نمک ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆ سفید رائی ..... ایک کھانے کا چمچ

☆ تیز پتا ..... ایک عدد

☆ کالی مرچ کے دانے ..... 10 عدد

☆ گرم مسالہ پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

مچھلی کو اچھی طرح دھو لیں۔ دہی کو پھینٹ کر اس میں ہلدی، گرائنڈ کیا ہوا ادرک، ہری مرچیں، پیاز، نمک اور رائی کی پیسٹ شامل کریں۔ پھر مچھلی کو اس پیسٹ میں اچھی طرح ڈبو کر ایک گھنٹہ تک پڑا رہنے دیں۔ تیز پتے اور کالی مرچ کے دانوں کو ایک کڑاہی میں خشک ہی بھون لیں۔ جب وہ خوشبو چھوڑنے لگیں تو اس میں نصف کپ پانی ڈال کر پیسٹ سمیت مچھلی بھی ڈال دیں۔ تیز آنچ پر اتنا پکائیں کہ وہ اُبلنے لگے۔ پھر آنچ ہلکی کر کے ڈھکن دیدیں۔ جب مچھلی اچھی طرح گل جائے اور گریوی (gravy) گاڑھی ہو جائے تو گرم مسالے کا چھڑکاؤ کر کے چولہے سے اُتار لیں۔

یہ ایک بنگالی طرز کی ترکیب ہے جسے شوگر کے مریضوں کیلئے موزوں ہونے کے سبب ہم نے یہاں پیش کیا ہے، اس کی خاص بات یہ ہے کہ یہ مکمل طور پر آئل فری ہے۔

ماچھر جھول

(بنگالی فش کری II)

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مچھلی ..... 1 1/2 کلوگرام

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆ ہلدی پاؤڈر ..... ایک چائے کا چمچ

☆ آلو (چھوٹا) ..... ایک عدد

☆ پاروال ..... 4 عدد

☆ بینگن ..... ایک عدد (چھوٹا)

☆ بین (SEM) ..... 4 عدد

☆ سونف ..... ایک چائے کا چمچ

☆ ادرک ..... ایک سنٹی میٹر ٹکڑا

☆ تیل ..... ایک کھانے کا چمچ

☆ پانچ پوڑا ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆ نمک ..... 3/4 چائے کا چمچ

☆ ہری مرچیں ..... 2 عدد (کٹی ہوئی)

ترکیب

مچھلی کو اچھی طرح دھو کر نصف ہلدی مل کر الگ سے رکھ لیں۔ آلو کو چھیل کر اُنگلی کی طرح کے لمبے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پاروال کو 2 حصوں میں کاٹ لیں۔ بینگن کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی شکل میں کاٹیں۔ بین (Beans) کو پورا رکھتے ہوئے، اوپر اور نچلی سطح سے ایک جیسا کر لیں۔ سونف اور ادرک کو گرائینڈ کریں۔ پھر کڑاہی میں تیل گرم کر کے پانچ پوڑا ڈال کر جوش دیں۔ جب وہ اپنا جوس چھوڑ دے تو سبزیاں ڈال کر چمچ سے ہلاتے ہوئے 2 منٹ تک فرائی کریں۔ پھر ہلدی، گرائینڈ شدہ مسالے ڈال کر مزید 2 گھنٹے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد سبزیاں پکانے کیلئے کافی پانی ڈال کر نمک بھی ڈال لیں۔ ڈھکن دیکر پکائیں۔ جب سبزیوں کا 3/4 حصہ گل جائے تو مچھلی اور ہری مرچیں ڈال دیں۔ اس ڈش کی گریوی (gravy) سوپ کی طرح کی ہے اس لیے اسی تناسب سے پانی شامل

کریں۔ اتنا پکائیں کہ مچھلی اچھی طرح گل جائے۔

متبادل: آپ بینگن کی بجائے کوئی دوسری سبزی مثلاً گھیاء، پپیتا، ڈرم سٹک وغیرہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

اس طریقے سے بنی مچھلی میں سونف کی پیسٹ شامل ہوتی ہے۔ سونف بھوک بڑھاتی، بدن کو ٹھنڈک فراہم کرتی اور قوت ہاضمہ کو تقویت دیتی ہے۔

رائی کی پیسٹ اور مچھلی

اجزاء (2 افراد کیلئے)

☆ مچھلی ..... 100 گرام

☆ لیموں کا رس ..... ایک لیموں کا

☆ نمک ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆ خالص تیل ..... 3 چائے کے چمچ

☆ پیاز ..... 2 عدد

☆ ادرک ..... ایک سنٹی میٹر ٹکڑا

☆ لہسن کی پوتھیاں ..... 2 عدد

☆ ہری مرچیں ..... 2 عدد

☆ رائی ..... ایک کھانے کا چمچ

☆ ہلدی پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆ ہرے دھنیے کے پتے ..... مٹھی بھر

ترکیب

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مچھلی کو 4 حصوں میں کاٹ لیں۔ اچھی طرح دھو کر لیموں کا رس اور نمک لگا کر 15 منٹ تک پڑا رہنے دیں۔ پھر بہت تھوڑا آئل ڈال کر ہلکا سا فرائی کر لیں۔ (یہ آئل الگ سے ہے)۔ پیاز، ادرک، لہسن اور ہری مرچوں کو اچھی طرح کاٹ لیں۔ رائی کو گرائینڈ کر کے پیسٹ بنا لیں۔ کڑاہی میں 2 چائے کے چمچ تیل گرم کر کے، پیاز ڈالیں اور 2 منٹ تک چمچ سے ہلاتے ہوئے فرائی کریں۔ پھر اس میں ادرک کی پیسٹ ڈال کر مزید 2 منٹ تک پکائیں۔ ایک کپ پانی ڈال کر ہلدی اور رائی کی پیسٹ بھی شامل کر لیں۔ جب یہ اُبلنے لگیں تو مچھلی، تھوڑا سا نمک اور ہرے دھنیے کے پتے ڈال دیں۔ 2 منٹ تک اور بوائل کریں۔ آخر میں باقی بچا ایک چائے کا چمچ تیل ڈالیں اور پھر چولہے سے اُتار لیں۔ گرم گرم پیش کریں۔

مچھلی کے نان

اجزاء (چار افراد کیلئے)

- ☆ مچھلی ..... 500 گرام
- ☆ براؤن بریڈ ..... 2 یا 3 بڑے سلائس
- ☆ پکے ہوئے نوڈلز ..... 2 کپ
- ☆ ہری مرچیں ..... 2 عدد
- ☆ ادرک ..... ایک سنٹی میٹر ٹکڑا
- ☆ جائفل (کدوکش کی ہوئی) ..... 1/4 چائے کا چمچ
- ☆ زیرہ پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ
- ☆ پنیر (چاہیں تو) ..... 2 کیوبز (cubes) چھوٹی چھوٹی کٹی ہوئی

- ☆ انڈے ..... 2 عدد
- ☆ دودھ ..... ایک کپ
- ☆ ہرا دھنیا (کٹا ہوا) ..... 1/3 کپ
- ☆ نمک ..... 1/2 چائے کا چمچ
- ☆ ٹماٹر (کٹا ہوا) ..... ایک عدد
- ☆ پیاز (کٹا ہوا) ..... ایک عدد

ترکیب

کوئی بھی بڑی مچھلی جیسے کہ "راہو" "پوم فریٹ" یا سرمئی وغیرہ اس ڈش کیلئے شامل کی جا سکتی ہے۔ مچھلی کو سٹیم دیکر کانٹے اور چھلکا تلف کر دیں۔ براؤن بریڈ کے سلائسز کو چورہ چورہ کر لیں۔ ادرک اور ہری مرچوں کو ایک ساتھ گرائینڈ کر لیں۔ پھر تمام اجزاء کو آپس میں مکس کر کے ایک ہلکا تیل لگی بیکنگ ڈش میں رکھ کر 180° سنٹی گریڈ یا 350° فارن ھائیٹ پر اوون میں ایک گھنٹہ تک یا اتنا بوائل کریں کہ اگر ایک چاقو درمیان میں ڈالا جائے تو وہ بالکل صاف واپس نکل آئے۔

مسالہ دار مچھلی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

- ☆ مچھلی ..... ایک سالم مچھلی (500-600 گرام تقریباً)
- ☆ لیموں کا رس ..... ایک کھانے کا چمچ
- ☆ نمک ..... 1/2 چائے کا چمچ

مسالہ تیار کرنے کیلئے:

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆ چکن کا قیمہ	.....	250 گرام
☆ پیاز (کٹا ہوا)	.....	2 عدد (بڑے)
☆ ادرک لہسن کی پیسٹ	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ کالی مرچ	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ ورسٹر شائر ساس	.....	2 کھانے کا چمچ

ٹاپنگ (Topping) کیلئے

☆ دہی	.....	1 1/2 کپ
☆ نمک	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ چلی پاؤڈر	.....	چٹکی بھر
☆ خالص تیل	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ زیرہ	.....	1 1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

مچھلی کو سالم رہنے دیں تاہم اندر سے اچھی طرح صفائی کر کے کانٹے اور دیگر مادے نکال دیں۔ پھر اچھی طرح دھولیں۔ آپ مچھلی فروخت کرنیوالے سے ایسا کروالیں تو زیادہ بہتر رہے گا۔ مچھلی کے اندر اور باہر لیموں کا رس اور نمک اچھی طرح مل دیں اور 20 منٹ تک یونہی پڑا رہنے دیں۔

مسالہ:

مسالہ کے تمام اجزاء کو آپس میں اچھی طرح مکس کرلیں ماسوائے تیل کے اور پھر 20 منٹ تک یونہی پڑا رہنے دیں۔ تیل الگ سے گرم کر کے قیمہ ڈال دیں۔ تیز آنچ پر چمچ سے ہلاتے ہوئے 2 منٹ تک فرائی کریں، پھر ڈھکن دیکر اسے اپنی ہی سٹیم میں پکنے دیں۔ اگر ضرورت ہو تو ایک یا دو کھانے کے چمچ پانی ملالیں۔ جب قیمہ گل جائے تو ڈھکن اُتار لیں

اور اگر موائسچر زیادہ ہو تو اُسے خشک کرلیں۔ پھر اسے چولہے سے اُتار کر الگ رکھ لیں۔ دہی کو پھینٹ کر نمک اور چلی پاؤڈر مکس کریں۔ مچھلی کو دہی کے آمیزہ میں ڈبوئیں اور اس کے اندر قیمہ اچھی طرح بھر لیں۔ پھر اسے ایک بیکنگ ڈش میں رکھیں اور اُوپر باقی دہی آمیزہ ڈال دیں۔ تیل گرم کر کے زیرہ ڈالیں اور جب جوش کھانا بند کردے تو اسے (تیل کو) مچھلی کے اُوپر ڈال دیں۔ اوون میں 180° سنٹی گریڈ یا 350° فارن ھائیٹ پر 20 سے 25 منٹ تک گرم کریں اور پھر نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

پوچڈ میکریل
(تلی ہوئی مچھلی)

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مچھلی	.....	میکریل یا پوم فریٹ کے 6 پیس
☆ پانی	.....	ایک کپ
☆ سفید سرکہ	.....	3 کھانے کے چمچ
☆ تیز پتا	.....	ایک عدد
☆ پیاز (گول کٹے ہوئے)	.....	2 عدد
☆ کالی مرچ کے دانے	.....	10 عدد
☆ لونگ	.....	5 عدد
☆ لہسن کی پوتھیاں	.....	2 عدد
☆ نمک	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ پارسلے یا تازہ ہرا دھنیا	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ کارن فلور	.....	ایک چائے کا چمچ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

مچھلی کو اچھی طرح دھولیں۔ ایک برتن میں پانی، سرکہ اور تیز پتا ڈالیں۔ پھر مچھلی کے پیسز (Pieces) کو ساتھ ساتھ اس برتن میں رکھ کر اوپر گول پیاز، کالی مرچ، لونگ، لہسن اور نمک ڈال دیں۔ پھر ڈھکن دیکر درمیانی آنچ پر اتنا پکائیں کہ مچھلی اچھی طرح گل جائے۔ پھر مچھلی کو احتیاط سے نکال کر سرونگ پلیٹ میں ڈالیں اور گرم رکھیں۔ کارن فلور کو 2 کھانے کے چمچ سٹاک کے ساتھ مکس کر کے برتن میں ڈال دیں اور اتنا بوائل کریں کہ گریوی (gravy) تھوڑی گاڑھی ہو جائے۔ پھر اس گریوی (gravy) کو مچھلی کے اُوپر ڈال دیں اور تیز پتا نکال کر الگ کر دیں۔ پارسلے یا ہرے دھنیے کے پتوں سے گارنش کر کے گرم گرم بریڈ یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

شیفرڈز پائی
(Shepherd's Pie)

اجزاء (چار افراد کیلئے)

بیس (Base) تیار کرنے کیلئے:

☆ آلو	.....	2 عدد (درمیانہ سائز کے)
☆ دودھ	.....	2 کھانے کے چمچ
☆ نمک	.....	چٹکی بھر
☆ کالی مرچ	.....	1/2 چائے کا چمچ

فلنگ (Filling) کیلئے:

☆ مچھلی	.....	4 پیس
☆ دودھ	.....	ایک کپ

☆ پانی	.....	1/2 کپ
☆ میدہ یا آٹا	.....	1 1/2 کھانے کا چمچ

ٹاپنگ (Topping) کیلئے:

☆ تازہ ہرے دھنیے کے پتے	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ ڈبل روٹی کا چورا	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ چلی پاؤڈر	.....	1/2 کھانے کا چمچ
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	.....	1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

بیس:

آلوؤں کو اُبال کر چھیلیں اور بھرتا بنالیں۔ پھر اس میں دُودھ، نمک اور کالی مرچ ملائیں اور اچھی طرح سب کچھ مکس کر لیں۔

فلنگ:

مچھلی کو دودھ اور پانی ملا کر پکائیں۔ مچھلی کو کانٹوں سے ہر ممکن حد تک پاک ہونا چاہیے۔ پھر فش سٹاک میں آٹا یا میدہ ڈالیں اور چٹکی بھر نمک ملاتے ہوئے اُسے مچھلی میں ڈال دیں۔

ایک بیکنگ ڈش لیکر آلوؤں کا آمیزہ ڈال کر اس کی سطح ہموار کریں اور اس میں فلنگ (مچھلی) رکھ دیں۔ ٹاپنگ کے اجزاء کو باہم ملا کر مچھلی کے اوپر چھڑکاؤ کریں۔ اور آخر میں اوون میں رکھ کر 180° سنٹی گریڈ یا 350° فارن ھائیٹ پر 15 منٹ بیک کریں۔

متبادل: اگر آپ چاہیں تو پنیر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دم پخت مچھلی اور گھیاء

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ گھیاء	.....	300 گرام
☆ مچھلی	.....	4 پیس
☆ خالص تیل	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ میتھی دانہ	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ ہلدی پاؤڈر	.....	چٹکی بھر
☆ دھنیا۔زیرہ پاؤڈر	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ نمک	.....	ذائقہ کیلئے
☆ ہرے دھنیے کے پتے	.....	مٹھی بھر (کٹے ہوئے)
☆ ہری مرچیں (چاہیں تو)	.....	2 عدد

ترکیب

گھیکوں کو چھیل کر 8 پیسز کی صورت میں کاٹ لیں۔کوئی بھی مچھلی جیسے کے راہو، پوم فریٹ، سرمئی وغیرہ چلے گی۔تیل کو کڑاہی میں گرم کریں اور میتھی دانہ ڈال کر جوش دلائیں۔ جب وہ اپنا جوس چھوڑ دیں تو گھیے ڈال کر ہلاتے ہوئے 2 منٹ تک چمچ سے ہلاتے ہوئے پکاتے رہیں۔اس کے بعد 1 1/2 کپ پانی ڈال دیں اور ڈھکن دیکر درمیانی آنچ پر اتنا پکائیں کہ گھیاء اچھی طرح گل جائے۔آپ اس کیلئے پریشر ککر سے بھی کام لے سکتے ہیں۔جب گھیاء گل جائے تو ڈھکن ہٹا کر مچھلی ڈال دیں اور تیز آنچ پر اتنا پکائیں کہ مچھلی اچھی طرح سے پک جائے۔اس کے بعد ہرے دھنیے کے پتوں کا چھڑکاؤ کریں اور اگر ہری مرچ استعمال کر رہے ہیں تو وہ بھی ڈال لیں۔پیش کرنے تک ڈھکن دیئے رکھیں۔

متبادل: آپ گھیاء کی جگہ پپیتا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

گھیئے یا لوکی ٹھنڈک بخش ہوتا ہے اور خصوصاً گرمیوں میں بہت اچھا سمجھا جاتا ہے۔ یہ ڈش کھانے میں بہت مزیدار اور زود ہضم ہے اور خاص بات یہ کہ پوری فیملی اسے بہت پسند کرے گی۔

کنٹری سٹائل فش چاؤڈر

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مچھلی	.....	1/2 کلوگرام، 8 پیسز میں کٹی ہوئی
☆ فارس بین	.....	8 عدد
☆ پھول گوبھی	.....	4 پھول
☆ مٹر	.....	ایک کپ
☆ شلجم	.....	ایک عدد
☆ پیاز	.....	6 عدد (چھوٹے)
☆ خالص تیل	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ لہسن کی پوتھیاں	.....	4 عدد (کٹی ہوئی)
☆ سیلری (کٹے ہوئے)	.....	1/4 کپ
☆ آٹا	.....	4 کھانے کے چمچ
☆ تیز پتے	.....	2 عدد
☆ نمک اور کالی مرچ	.....	ذائقہ کیلئے
☆ پارسلے	.....	6 سے 8

ترکیب

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مچھلی کو اچھی طرح دھولیں۔ کوئی بھی مچھلی جیسے کہ راہو، سرمئی، بھیکی یا پوم فریٹ چلے گی۔ سبزیوں کو دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی شکل میں کاٹ لیں اور کاٹنے کے بعد مت دھوئیں۔ پیاز چھیل کر پورا ہی رہنے دیں۔ ایک ساس پین میں تیل گرم کریں اور لہسن ڈال کر اتنا پکائیں کہ خوشبو آنے لگے۔ پھر سیلری ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد آٹا ڈالیں اور چمچ سے ہلاتے ہوئے اچھی طرح فرائی کریں۔ پھر ایک ایک کر کے سبزیاں ڈالتے چمچ سے ہلاتے ہوئے پکائیں۔ 6 کپ پانی، تیز پتے، نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ بھی ڈال دیں اور ڈھکن دیکر اتنا پکالیں کہ سبزیاں اچھی طرح گل جائیں، پھر ڈھکن ہٹا کر مچھلی اور پارسلے ڈالیں۔ مزید اتنی دیر پکنے دیں کہ مچھلی اچھی طرح پک جائے۔ نیم گاڑھا سیال ساس پین میں ہونا چاہیے۔ اس ڈش کو پیش کرنے سے پہلے تیز پتے نکال لیں۔

متبادل: آپ مچھلی کی جگہ چکن بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

یہ سکون آور ڈش سرد موسم میں بے حد موثر ثابت ہوتی ہے۔ اسے آپ ڈبل روٹی اور تازہ پھل یا شیرینی کے ساتھ نوش کر سکتے ہیں۔ ڈنر اس سے زیادہ بہتر کیا ہوگا؟

بیک میکرونی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ ایلبو میکرونی	.....	150 گرام
☆ مچھلی	.....	250 گرام
☆ مشروم	.....	100 گرام (کٹی ہوئی)
☆ مکئی کے دانے	.....	200 گرام
☆ شملہ مرچ (کٹی ہوئی)	.....	4 کھانے کے چمچ
☆ براؤن بریڈ کا چورا	.....	6 کھانے کے چمچ
☆ کدوکش کی ہوئی پنیر	.....	2 کھانے کے چمچ

ساس کیلئے:

☆ خالص تیل	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ آٹا	.....	$4\frac{1}{2}$ کھانے کے چمچ
☆ دودھ	.....	450 ملی لٹر
☆ نمک اور کالی مرچ	.....	ذائقہ کیلئے
☆ زیرہ پاؤڈر	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ پانی نکلا ہوا دہی	.....	50 گرام
☆ پنیر (کدوکش کی ہوئی)	.....	50 گرام

ترکیب

میکرونی کو اچھی طرح پکائیں۔ مچھلی کو دھو کر اتنا پکائیں کہ وہ اچھی طرح گل جائے، اس کے کانٹے وغیرہ نکال دیں۔

ساس:

تیل کو ایک برتن میں گرم کریں، پھر چولہے سے ہٹا کر ہلاتے ہوئے آٹا ڈالیں اور بالکل ہموار کرلیں۔ پھر تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ ملائیں اور دوبارہ چولہے پر رکھ کر 2 سے 3 منٹ تک پکائیں۔ چمچ سے مسلسل ہلاتے رہیں یہاں تک کہ وہ خاصا گاڑھا سا آمیزہ بن جائے۔ پھر اسی طرح چمچ سے ہلاتے ہوئے نمک، کالی مرچ، زیرہ، دہی اور پنیر ڈال کر مزید 2 منٹ تک پکاتے رہیں۔ اس کے بعد میکرونی، مشروم، مکئی کے دانے، شملہ مرچ اور مچھلی کو آپس میں مکس کر کے ساس کے اوپر ڈال دیں۔ پھر اس سارے آمیزہ کو مکس کر کے ایک اوون پروف ڈش میں ڈالیں۔ ڈبل روٹی کے چورے اور پنیر کو الگ سے مکس کریں اور ڈش کے اوپر چھڑک دیں۔ پھر اوون میں رکھ کر درمیانے درجہ حرارت پر 15 سے 20 منٹ تک بیک کریں۔ اس ڈش کو بطور سنیک، سپر ڈش یا پھر سبزیوں کے ساتھ لنچ یا ڈنر میں پیش کیا جاسکتا ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سنیک Snacks

تندوری چکن

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ چکن لیگ پیس	.....	8 عدد
☆ لیموں کا رس	.....	ایک لیموں کا
☆ دہی	.....	250 گرام
☆ دھنیا پاؤڈر	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ ادرک کی پیسٹ	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ نمک	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	.....	حسب ذائقہ
☆ پپیتے کی پیسٹ	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ خالص تیل	.....	2 چائے کے چمچ

ترکیب

چکن لیگ پیسز کو کچھ جگہوں پر چھری سے کٹ لگائیں اور بالکل خشک کر لیں۔ دہی کو مکمل کے کپڑے میں باندھ کر 2 گھنٹے تک لٹکائے رکھیں تا کہ پانی نکل جائے۔ تیل کے سوا باقی تمام اجزاء کو مکس کریں اور چکن پیس اس آمیزہ میں ڈبو کر کم از کم 4 گھنٹے تک پڑا رہنے دیں، رات بھر پڑے رہیں تو اور بھی اچھا ہے۔ پھر ان پیسز کو کسی گیس تندور یا گرل میں بیک کر لیں، بیک اس طرح کریں کہ چکن پیسز کا رُخ مسلسل بدلتا رہے۔ تیل اور دہی کے آمیزہ کا وقتاً فوقتاً چھڑکاؤ کرتے رہیں۔ چکن کو مکمل طور پر بیک ہونے میں 20 سے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

25 منٹ لگیں گے۔ آپ کو اسے 2 وقفوں (Batches) میں کرنا ہوگا۔ اس مقصد کے لیے اوون بھی استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن تندور سے حاصل ہونیوالا اصل مزہ خاص ہوتا ہے۔

کلکتہ برگرز

اجزاء (2 افراد کیلئے)

☆ ہری مرچ	.....	ایک عدد
☆ لہسن کی پوتھی	.....	ایک عدد
☆ چکن قیمہ	.....	250 گرام
☆ شملہ مرچ (کٹی ہوئی)	.....	2 کھانے کے چمچ
☆ ٹماٹر پیوری (گاڑھی)	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ میدہ	.....	3 چائے کے چمچ
☆ دھنیا پاؤڈر، چلی پاؤڈر، خشک ادرک، کھوپرا، لونگ، دار چینی	.....	ہر ایک چٹکی بھر (سب اشیاء پاؤڈر کی شکل میں پسی ہوئی ہوں)
☆ نمک اور کالی مرچ	.....	محض ذائقہ کیلئے
☆ سیب کا رس	.....	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

ہری مرچ اور ادرک کو ایک ساتھ چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ سیب اور نصف میدہ چھوڑ کر باقی تمام اجزاء کو باہم مکس کر لیں۔ اس کے بعد اتنا سا جوس ڈال دیں کہ تمام اشیاء گاڑھی لیس کی شکل اختیار کر لیں۔ اس کے بعد انہیں باقی میدہ کی مدد سے برگر کی شکل دے لیں۔ پھر ان برگرز کو پہلے سے گرم کی گئی گرل پر 15 سے 20 منٹ تک وقتاً فوقتاً رخ تبدیل کرتے ہوئے اتنا پکائیں کہ وہ اچھی طرح گل جائیں اور اُن کا رنگ بھورا ہو جائے۔ آپ اس پر صاف برش کی مدد سے تھوڑا سا تیل بھی لگا سکتے ہیں۔

اگر آپ ان برگرز کا حجم ذرا زیادہ رکھیں گے تو یہ زیادہ بہتر طور پر پک سکیں گے۔

لیور سپریڈ

اجزاء (2 افراد کیلئے)

☆ چکن یا مٹن لیور (کلیجی)	.....	200 گرام
☆ پیاز	.....	2 عدد (بڑے)
☆ سرکہ	.....	1/4 کپ
☆ نمک	.....	1/4 چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ (تازہ پسی ہوئی)	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ خالص تیل	.....	1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

لیور (کلیجی) کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ پھر چاقو سے چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں اور اس کے بعد ہرگز نہ دھوئیں۔ پیاز کو اچھی طرح کاٹ لیں۔ لیور (کلیجی) کو سرکہ اور نمک لگا کر 2 گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔ ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں، بغیر ہتھی کے کڑاہی ہو تو بہتر ہے۔ تیل میں پیاز ڈال کر اتنا پکائیں کہ وہ گلابی رنگت اختیار کر لیں۔ پھر لیور مکسچر ڈال کر تیز آنچ پر جلد پکا لیں۔ اس کے بعد کالی مرچ ڈال کر مکس کریں اور چولہے سے اتار لیں۔ کلیجی جلد پک جاتی ہے، زیادہ نہ پکائیں ورنہ وہ سخت اور اکڑ جائیگی۔

لیجئے مزیدار سینڈوچ لیور سپریڈ تیار ہے۔ چپاتیوں کے ساتھ بھی مزیدار لگے گی۔

ڈبل ڈیکر سینڈوچ

اجزاء (4 سینڈوچ بنانے کیلئے)

☆ پالک کی پیسٹ	.....	ایک کپ (گاڑھی)

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆لہسن کی پیسٹ	.....	1/4 چائے کا چمچ
☆کالی مرچ اور نمک	.....	محض ذائقہ کیلئے
☆بون لیس چکن	.....	200 گرام
☆ھارڈ بوائلڈ انڈے	.....	4 عدد
☆پانی نکلا دہی	.....	1/2 کپ
☆براؤن بریڈ	.....	12 سلائس

ترکیب

پالک کی پیسٹ بنانے کیلئے پالک (صرف پتے) کو پکالیں۔اس کے بعد اُسے نچوڑ کر پانی نکال دیں اور بلینڈ کر کے پیوری سی بنالیں۔ پھر اسے دوبارہ درمیانی آنچ پر اتنا پکائیں کہ باقی بچا پانی بھی خشک ہو جائے،اس کے بعد پالک کی پیسٹ کو لہسن کی پیسٹ میں مکس کر کے تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ (پسی ہوئی) ملالیں۔ بون لیس چکن کو اتنا پکائیں کہ وہ اچھی طرح گل جائے۔اس کے بعد اسے چھوٹی چھوٹی لمبائی کے رُخ کترنوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ھارڈ بوائل انڈوں کو چھوٹا چھوٹا کاٹ کر نمک کالی مرچ اور پانی نکلے دہی میں مکس کریں۔ بریڈ کے کناروں کو الگ کر دیں۔ایک سلائس لیں اور اس پر پالک کی پیسٹ لگائیں اور اُوپر تھوڑا سا پکا ہوا چکن ڈال دیں۔ اس کے اُوپر بریڈ کا دوسرا سلائس رکھ دیں۔اس کے اُوپر انڈے اور دہی کا مکسچر اچھی طرح لگا دیں۔ پھر اس کے اُوپر تیسرا سلائس رکھ دیں۔ان سینڈوچز کو پیپر نیپ کنز میں لپیٹ کر اوپر ٹوتھ پکس لگا کر پیش کریں۔

متبادل: آپ پالک کے ساتھ تھوڑی سی کدوکش کی ہوئی پنیر بھی شامل کر سکتے ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پٹّا سینڈوچ

اجزاء (16 سینڈوچ بنانے کیلئے)

گوندھنے کیلئے:

☆آٹا	.....	2 کپ
☆تازہ خمیر	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆نمک	.....	ایک چائے کا چمچ
☆چینی	.....	چٹکی بھر
☆خالص تیل	.....	ایک چائے کا چمچ

چنے کی سپریڈ (Spread) کیلئے:

☆نرم سفید چنے	.....	200 گرام
☆لہسن کی پوتھیاں	.....	3 عدد (پسی ہوئیں)
☆لیموں کا رس	.....	ایک کھانے چمچ
☆نمک	.....	محض ذائقہ کیلئے

سلاد کیلئے:

☆بند گوبھی	.....	1/2 کپ (کٹی ہوئی)
☆ہرا پیاز	.....	ایک عدد (کٹا ہوا)
☆ٹماٹر (چھوٹے)	.....	4 عدد (کٹے ہوئے)
☆نمک اور کالی مرچ	.....	ذائقہ کیلئے

"پٹّا (Pitta)" بنانے کیلئے:

☆خمیر کو آدھا کپ پانی اور چینی میں 5 منٹ تک بگوئے رکھیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

آٹے کو ٹرے میں چھان کر درمیان میں خلیج سی بنالیں، پھر اس میں خمیر مکسچر، نمک اور تیل ملالیں۔ اتنا گرم پانی ڈالیں کہ نرم مگر لچکدار آٹا بن جائے۔ پھر اسے کسی کھلی جگہ پر گرم شے سے ڈھانپ کر اتنی دیر تک پڑا رہنے دیں کہ اس کا حجم دوگنا ہو جائے۔ اس کے بعد 10 منٹ تک اسے اچھی طرح گوندھ لیں۔ پھر آٹے کو 8 حصوں میں تقسیم کریں اور ہر حصے کو لمبائی کے رُخ پر رول (Roll) کر لیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ رول بہت زیادہ پتلے نہ ہوں۔ پھر ان رولز کو ڈھانپ کر 10 منٹ تک پڑا رہنے دیں۔ اوون کو 190° سنٹی گریڈ یا 235° فارن ھائیٹ پر گرم کریں اور روٹیوں کو ٹرے میں رکھ کر اتنا بیک کریں کہ وہ پھول جائیں۔ متبادل کے طور پر آپ یہ کر سکتے ہیں کہ ایک توے کو گرم کریں اور اس پر روٹی رکھ دیں، ایک بار رُخ تبدیل کرنے کے بعد گیس پر پھولنے دیں۔ پھر اس کے بعد روٹیوں کو درمیان سے 2 حصوں میں کاٹ لیں مگر پورا مت کاٹیں۔ کچھ دیر ٹھنڈا ہونے دیں۔ یوں پٹا بریڈ تیار ہو جائیگی۔

سپریڈ (Spread):

چنوں کو پانی میں 5 سے 6 گھنٹے تک بگوئے رکھیں۔ پھر پریشر ککر میں اتنا پکائیں کہ گل کر نرم ہو جائیں۔ اس کے بعد نکال کر خشک کریں اور بلینڈر میں بلینڈ کر کے پیوری سی بنا لیں۔ پھر لیموں کا رس، نمک اور لہسن ملائیں، یوں سپریڈ تیار ہو جائے گی۔

حتمی شکل دینے کیلئے:

ایک پٹا بریڈ لیں، اس کی ایک جیب کی سی صورت ہوگی چنانچہ اس کے اندر چنوں کی پیسٹ لگائیں اور سلاد بھر کر پیش کریں۔

متبادل: آپ گوبھی کی جگہ کوئی بھی اور سبزی یا سلاد اپنی مرضی سے استعمال کر سکتے ہیں۔

پٹا دراصل ایک یونانی روٹی ہے۔ آپ اسے اپنے طور پر گھر میں بھی تیار کر سکتے

جس کا طریقہ ہم نے اُوپر بیان کیا ہے۔ میں نے مزید مقوی پن کیلئے آٹا استعمال کیا ہے۔

سٹیمڈ آملیٹ

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ انڈے	.....	4 عدد
☆ چکن (لمبائی کے رُخ باریک کٹا ہوا)	.....	2 کھانے کے چمچ
☆ مٹر (اُبلے ہوئے)	.....	2 کھانے کے چمچ
☆ پیاز (کٹا ہوا)	.....	2 کھانے کے چمچ
☆ نمک	.....	چٹکی بھر
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	.....	محض ذائقہ کیلئے

ترکیب

انڈوں کی زردی اور سفیدی الگ الگ کر لیں۔ زردیوں کو تھوڑا سا پھینٹ کر باقی تمام اجزاء اُن میں ڈال دیں ماسوائے انڈوں کی سفیدی کے۔ انڈوں کی سفیدی کو بس اتنا پھینٹیں کہ وہ نسبتاً ملائم ہی رہیں۔ پھر اُنہیں زردی کے آمیزے میں ڈال دیں۔ پھر ایک ٹائٹ فٹنگ ڈھکن والے برتن میں تھوڑا سا تیل لگائیں اور اس میں انڈوں کا مکسچر ڈال دیں۔ پھر اسے ایک پریشر ککر میں 5 سے 7 منٹ تک سٹیم دیکر پکا لیں۔ اس کے بعد ٹکڑوں کی شکل میں کاٹ کر پیش کریں۔ اسے آپ ایک کری کے طور پر بھی تیار کر سکتے ہیں۔

متبادل: سٹیم کک کیلئے آپ پریشر ککر میں برتن رکھ کر پکانے والا طریقہ اختیار کرنے کی بجائے رائس ککر یا سٹیمر وغیرہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

چٹخارہ دار ٹوگرین پین کیک

اجزاء (14 پین کیک تیار کیلئے)

☆ رول کیے ہوئے جوء	.....	ایک کپ
☆ گیہوں	.....	1/4 کپ
☆ دودھ	.....	ایک کپ
☆ انڈہ	.....	ایک عدد
☆ آٹا	.....	3/4 کپ
☆ بیکنگ پاؤڈر	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ خشک ادرک پاؤڈر	.....	1 1/4 چائے کا چمچ
☆ دارچینی پاؤڈر	.....	1 1/4 چائے کا چمچ
☆ لونگ (پسے ہوئے)	.....	1 1/2 چائے کا چمچ
☆ نمک	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ خالص تیل	.....	برشنگ کیلئے

ترکیب

تیل کے سوا تمام اجزاء کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کریں حتیٰ کہ وہ باہم مل جائیں۔ ایک توی اتنا گرم کریں کہ پانی کا قطرہ اُوپر ڈالنے سے بکھر جائے اور اُس پر برش کی مدد سے تھوڑا سا تیل لگا دیں۔ وقفے وقفے سے بلینڈ کیا ہوا آمیزہ 1/4 کپ کے برابر توے پر ڈالیں۔ توے کو حرکت دیتے ہوئے 10 سنٹی گریڈ قطر کے پین کیک تیار کریں، اتنا پکانا ہے کہ توے کی سطح پر بلبلے سے بننے لگیں اور آمیزہ کی نچلی سطح براؤن ہو جائے، اندازاً 2 سے تین منٹ کافی ہوں گے۔ کسی چوڑے پھل کے چمچ سے پین کیکس کو اُلٹائیں اور مزید 2 منٹ تک اتنا پکائیں کہ سب اجزاء اچھی طرح پک جائیں اور آمیزے کا رنگ گولڈن براؤن ہو

جائے۔

متبادل: آپ سے اپنی مرضی کی کسی بھی کری کے ساتھ پیش کر سکتے ہیں۔ انہیں آپ اپنی مرضی کے اجزاء تبدیل کر کے بیک بھی کر سکتے ہیں۔

ٹماٹو فریٹاٹا

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ ہرا پیاز	.....	ایک عدد
☆ ٹماٹر	.....	2 عدد (درمیانہ سائز کے)
☆ پنیر (کدوکش کی ہوئی)	.....	1/2 کپ
☆ انڈے	.....	2 عدد
☆ تلسی کے پتے (کٹے ہوئے)	.....	4 عدد
☆ نمک	.....	محض ذائقہ کیلئے
☆ تازہ پسی ہوئی کالی مرچ	.....	ذائقہ کیلئے
☆ خالص تیل	.....	2 چائے کے چمچ

ترکیب

ہرے پیاز کو اُوپر والے سبز حصے سمیت اچھی طرح کاٹ لیں۔ ٹماٹر کو ذرا موٹے سلائس کی صورت میں کاٹ لیں۔ پھر تیل کو فرائنگ پین میں ڈال کر گرم کریں اور ہرا پیاز ڈال کر ایک منٹ تک اتنا پکائیں کہ وہ سرخ ہو جائے۔ انڈوں کو تھوڑا سا پھینٹ کر برتن میں ڈال دیں، آنچ کو درمیانی کر کے ٹماٹر کے سلائسز کو انڈوں کے اوپر لیئر کی صورت میں ترتیب دے لیں۔ پھر اس کے اُوپر کدوکش کی ہوئی پنیر ڈالیں، اُوپر تلسی کے پتے، نمک اور کالی مرچ چھڑک دیں۔ مزید اتنا پکائیں کہ نیچے والا آمیزہ اپنی جگہ پر پختہ ہو جائے جبکہ اُوپر والی لیئر نمی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لئے ہوئے ہو۔ برتن کو گرل (grill) کے نیچے ایک یا 2 منٹ تک رکھیں تا کہ اُوپر والی لیئر پھول کر سیٹ ہو جائے۔ اس کے بعد برتن کو آنچ سے دور کر لیں اور ایک چوڑے پھل کا چمچ لیکر اس ''فریٹاٹا'' کو سرونگ ڈش پر رکھ لیں۔ پھر اسے 4 حصوں میں کاٹ لیں اور فروٹ سلاد کے ساتھ پیش کریں۔ یہ فریٹاٹا ایک ہلکی پھلکی مگر مطمئن کر دینے والی غذا ہے۔

متبادل: اگر آپ تلسی کے پتے استعمال نہ کرنا چاہیں تو اُن کی جگہ ہرے دھنیے کے پتے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

اس بیکڈ آملیٹ (فریٹاٹا) کی خوبصورتی یہ ہے کہ اسے گرم پیش کریں یا ٹھنڈا کر کے اس کا ذائقہ دونوں صورتوں میں بہت مزیدار رہتا ہے۔

میوسلی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

- ☆ خشک خوبانی ..... 60 گرام
- ☆ کشمش ..... 60 گرام
- ☆ رولڈ جوء ..... 1/2 کپ
- ☆ کارن فلیکس ..... 1/2 کپ
- ☆ پفڈ (Puffed) چاول ..... 1/2 کپ
- ☆ کھیل ..... 1/2 کپ
- ☆ کاجو ..... 60 گرام
- ☆ مکسڈ مسالہ ..... 1/4 چائے کا چمچ

ترکیب

خوبانی اور کاجو کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ پھر تمام اجزاء کو باہم مکس کریں اور کسی ہوا

بند برتن میں ڈال لیں۔ آخر میں دودھ یا دہی کے ساتھ پیش کریں۔ آپ تازہ پھل اور اپنی مرضی کا کوئی بھی خشک میوہ بھی شامل کر سکتے ہیں۔

میوسلی بنیادی طور پر اٹلی کی روایتی ڈش ہے جسے ناشتے کے طور پر بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ یہ دن کے آغاز کا بہترین طریقہ ہے خاص طور پر موسم سرما میں۔ ہم نے یہاں میوسلی کا پاکستانی ورژن پیش کیا ہے۔

گرلڈ سبزیاں پنیر کے ساتھ

اجزاء (چار افراد کیلئے)

- ☆ پنیر ..... 200 گرام
- ☆ مشروم ..... 100 گرام
- ☆ بیبی کارن ..... 50 گرام
- ☆ گوبھی (کٹی ہوئی) ..... ایک کپ

مسالہ تیار کرنے کیلئے:

- ☆ ٹماٹر پیوری ..... 100 ملی لٹر
- ☆ خالص تیل ..... ایک کھانے کا چمچ
- ☆ چینی ..... چٹکی بھر
- ☆ کالی مرچ پاؤڈر ..... ایک چائے کا چمچ

ترکیب

پنیر کو چھوٹی چھوٹی کیوبز (cubes) کی صورت میں کاٹ لیں۔ مشروم زاور بیبی کارن کو اتنا بوائل کریں کہ وہ نرم اور ذائقہ دار ہو جائیں، پھر انہیں خشک کر کے الگ رکھ لیں۔ مسالے کے تمام اجزاء کو مکس کریں اور پنیر اور سبزیوں کو اس میں ڈال کر کم از کم 2 گھنٹے اور اگر ہو سکے تو اس سے زیادہ دیر تک پڑا رہنے دیں۔ اس کے بعد اچار لگی پنیر اور سبزیوں کو

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

چار سمیت ایک بیکنگ ڈش میں رکھیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 190° سنٹی گریڈ یا 380° فارن ھائیٹ پر نصف گھنٹہ تک گرل کریں۔ اس کے بعد نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

دہی، پنیر کے بالز (Balls)

اجزاء (36 بالز بنانے کیلئے)

☆ دہی	.....	3 کپ
☆ خشخاش	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ شیشم کے بیج	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ زیرہ	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ ثابت دھنیا	.....	1/2 کھانے کا چمچ
☆ چاٹ مسالہ	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ نمک	.....	چٹکی بھر
☆ کالی مرچ (تازہ پسی ہوئی)	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ خشک میوہ جات (کٹے ہوئے)	.....	3 سے 4 کھانے کے چمچ
☆ ہرے دھنیے کے پتے	.....	1/3 کپ

ترکیب

دہی پنیر تیار کرنے کیلئے گھر کے بنے دہی (بالائی کے بغیر دودھ سے تیار کردہ) کو ململ کے کپڑے میں باندھ کر 6 سے 8 گھنٹے تک لٹکائے رکھیں تا کہ پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے۔ آپ چاہیں تو چند بار کپڑے کو تھوڑا سا نچوڑ بھی سکتے ہیں تا کہ پانی نکلنے کا عمل ذرا تیزی سے مکمل ہو سکے۔ اس کے بعد آپ اسے اتنی دیر ریفریجریٹر میں رکھیں جتنی ضرورت ہو۔ آپ یہ سارا کام دو دن پہلے سے مکمل کر سکتے ہیں۔ خشخاش اور شیشم کے بیجوں کو الگ

الگ خشک بھون لیں۔ ثابت دھنیا اور زیرہ اس قدر بھون لیں کہ وہ اپنی خوشبو چھوڑ دیں۔ پھر انہیں پیس کر پاؤڈر کی صورت دے لیں۔ پھر اس ثابت دھنیے اور زیرہ کے پاؤڈر کو چاٹ مسالہ، نمک اور کالی مرچ ملا کر ایک باؤل میں ڈالیں۔ پھر دہی پنیر ملا کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ خشخاش، شیشم کے بیجوں، خشک میوہ جات اور ہرے دھنیے کو 4 مختلف پلیٹوں میں ڈالیں۔ اسی طرح پنیر کے بھی 4 حصے کر لیں۔ ایک پیمانے کا چمچ لے کر تقریباً نصف کھانے کا چمچ دہی پنیر (پہلے حصے سے لیکر) 9 برابر حصوں میں تقسیم کر کے خشخاش، شیشم کے بیج، خشک میوہ جات اور ہرے دھنیے کے آمیزہ کو بھی اسی طرح دہی پنیر کے ساتھ شامل کر لیں۔ (یوں دہی پنیر کے چاروں حصوں سے کل 36 بالز بن جائیں گے)۔ احتیاط سے ان بالز کو ٹنگ میں اس طرح رول کریں کہ وہ چوکور اور پوری طرح ڈھکے ہوئے ہوں۔ ضرورت کے مطابق ریفریجریٹر میں رکھا رہنے دیں۔

یہ سنیک آپ دوپہر اور رات کے کھانے کے درمیان بھوک لگنے پر نوش کر سکتے ہیں۔ آپ انہیں کسی پارٹی میں سپیشل ڈش کے طور پر بھی پیش کر سکتے ہیں۔

سوئیاں اڈلی

اجزاء (6 اڈلیاں تیار کرنے کیلئے)

☆ سوئیاں	.....	200 گرام
☆ سوجی	.....	40 گرام
☆ دہی	.....	1 1/2 کپ
☆ مٹر	.....	1/2 کپ
☆ فارس بین	.....	6 عدد (اچھی طرح کٹے ہوئے)

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆ تازہ ہرا دھنیا (کٹا ہوا) ..... 3 کھانے کے چمچ
☆ کری پتے (کٹے ہوئے) ..... 2 کھانے کے چمچ
☆ ادرک (کدوکش کیا ہوا) ..... 2.5 سنٹی میٹر ٹکڑا
☆ سوڈا (بائی کاربونیٹ) ..... چٹکی بھر
☆ نمک ..... محض ذائقہ کیلئے
☆ خالص تیل ..... ایک کھانے کا چمچ
☆ چنے کی دال ..... ایک کھانے کا چمچ
☆ اُرد کی دال ..... ایک چائے کا چمچ

ترکیب

سوئیوں اور سوجی کو الگ الگ خشک روسٹ کریں، یہاں تک کہ وہ اپنا لعاب خارج کرنے لگیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور اس میں دالیں ڈال کر اتنا فرائی کریں کہ وہ گولڈن براؤن رنگ اختیار کرلیں۔ اب ان میں ادرک اور کری پتے شامل کرلیں اور اتنا پکائیں کہ وہ ذائقہ دار ہو جائیں۔ پھر ان میں مٹر اور بین ملائیں اور 2 منٹ تک چمچ سے ہلاتے ہوئے پکائیں۔ سوئیاں، سوجی، دہی، سوڈا، سبزیوں (مٹر اور بین) کا آمیزہ، نمک، ہرا دھنیا اور کافی پانی مکس کر کے اِڈلی کا آمیزہ بنالیں۔ 30 منٹ تک ایسے ہی پڑا رہنے دیں۔ پھر اڈلی کے سانچوں کو تھوڑا سا تیل لگا کر ان میں آمیزہ ڈال دیں۔ 5 منٹ تک سٹیم دیں۔ آخر میں کوکونٹ چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

پالک اِڈلی

اجزاء (10 اِڈلیاں بنانے کیلئے)

☆ دہی ..... ایک کپ
☆ سوجی ..... 250 گرام

☆ پالک ..... ایک گٹھی
☆ سوڈا (بائی کاربونیٹ) ..... 1/2 چائے کا چمچ
☆ نمک ..... چٹکی بھر
☆ ادرک اور ہری مرچ کی پیسٹ ..... ایک چائے کی چمچ
☆ خالص تیل ..... 2 چائے کے چمچ
☆ پنیر (کدوکش کی ہوئی) ..... 1/4 کپ

ترکیب

دہی کو پھینٹ کر اس میں سوجی ڈال کر ایک گھنٹہ تک پڑا رہنے دیں۔ پالک کے پتوں کو اچھی طرح دھو کر گانٹھیں الگ کر دیں، پھر اچھی طرح خشک کر کے پتے صفائی سے کاٹ لیں۔ پالک میں سوڈا اور نمک ملائیں اور اچھی طرح مکس کرلیں۔ اس کے بعد پالک، سوجی (دہی سمیت) اور ادرک، ہری مرچ کی پیسٹ میں ملالیں اور تیل بھی ڈال دیں۔ اِڈلی کے سانچوں کو تھوڑا سا تیل لگا کر سارا آمیزہ ڈال دیں۔ 10 منٹ تک سٹیم دیں اور پھر کدوکش کی ہوئی پنیر پر ڈال کر پیش کریں۔ پنیر کو تھوڑا سا چاٹ مسالہ ڈال کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

پالک جلد پک جاتی ہے اور یہ آکسیلک ایسڈ کا اہم ذریعہ ہے۔ یہ انسانی بدن کو ٹھنڈک پہنچاتی اور غذائی اجزاء سے بھرپور ہوتی ہے۔

اروی پتے کے پکوڑے

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ اروی پتے ..... 10 عدد
☆ بیسن ..... 1 1/2 کپ
☆ نمک ..... 1/4 چائے کا چمچ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆ہلدی پاؤڈر	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆دھنیا پاؤڈر	.....	ایک چائے کا چمچ
☆زیرہ پاؤڈر	.....	ایک چائے کا چمچ
☆شیشم کے بیج	.....	2 چائے کے چمچ
☆سوڈا	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ہنگ	.....	چٹکی بھر
☆ادرک، ہری مرچ کی پیسٹ	.....	ایک چائے کا چمچ
☆گرم مسالہ پاؤڈر	.....	ایک چائے کا چمچ
☆چینی	.....	چٹکی بھر
☆املی کا جوس	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆خالص تیل	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆رائی	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ہرے دھنیے کے پتے	.....	2 کھانے کے چمچ
☆کدوکش کیا ہوا کھوپرا	.....	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

اروی کے پتوں کی موٹی گانٹھیں الگ کر کے اچھی طرح دھولیں اور پھر الگ رکھ لیں۔ بیسن میں سوڈا ڈال کر، نمک، ہلدی، دھنیا زیرہ پاؤڈر، شیشم کے بیج، ہنگ، ادرک، ہری مرچ کی پیسٹ، چینی اور ایک چائے کا چمچ تیل ملائیں اور سب چیزوں کو اچھی طرح مکس کرلیں۔ پھر بیسن کے آمیزہ میں املی کا جوس اور اتنا پانی ڈالیں کہ ایک پیسٹ سی بن جائے۔ اس پیسٹ کو اروی پتوں پر ایک جیسا لگائیں۔ پھر پتوں کو دونوں سروں سے پکڑ کر فولڈ کریں اور پھر اس طرح رول کریں کہ پیسٹ باہر نہ نکلے۔ پھر ان رولز (Rolls) کو سٹیمر میں رکھ کر 45 منٹ تک سٹیم دیں۔ اس کے بعد ان سٹیم رولز کو موٹے پیسز (Pieces) کی

صورت میں کاٹ لیں۔ ایک برتن میں الگ سے تیل گرم کریں اور رائی ڈال کر جوش دیں، جب وہ جوش کھانے لگے تو ہلکی آنچ کر کے رولز کو ساتھ ساتھ تیل میں ڈال دیں۔ 5 سے 7 منٹ کے بعد اُلٹا دیں تا کہ رولز کی دوسری سائیڈ بھی فرائی ہو جائے۔ مزید 5 منٹ تک فرائی کرنے کے بعد چولہے سے اُتار لیں، ہرا دھنیا اور کھوپرا ڈال کر پیش کریں۔

آپ یہ رولز گرم گرم بھی پیش کر سکتے ہیں اور ٹھنڈے کر کے بھی۔

متبادل: آپ اروی پتے کی جگہ گوبھی کے پتے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

مسالہ دار کھانڈوی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

کھانڈوی کیلئے:

☆بیسن	.....	ایک کپ
☆بٹر ملک	.....	ایک کپ
☆ادرک، ہری مرچ کی پیسٹ	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ہلدی پاؤڈر	.....	1/4 چائے کا چمچ
☆نمک	.....	1/2 چائے کا چمچ

سٹفنگ کیلئے:

☆مٹر	.....	1/4 کپ
☆ادرک، ہری مرچ کی پیسٹ	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆سٹرک ایسڈ	.....	چٹکی بھر
☆نمک	.....	چٹکی بھر
☆چینی	.....	چٹکی بھر

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

تڑکہ لگانے کیلئے:

☆ خالص تیل ..... 2 کھانے کے چمچ

☆ رائی ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆ زیرہ ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆ شیشم کے بیج ..... 2 چائے کے چمچ

☆ خشک مرچیں ..... 2 عدد

☆ ہنگ ..... چٹکی بھر

☆ کری پتے ..... 8 سے 10 عدد

ترکیب

کھانڈوی کے لیے تمام اجزاء کو 2 کپ پانی ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں اور پھر اُبلنے کیلئے چولہے پر رکھ دیں۔ چمچ سے مسلسل ہلاتے رہیں یہاں تک کہ کھانڈوی کا آمیزہ گاڑھا ہو جائے اس کی جانچ کیلئے تھوڑا سا آمیزہ لیکر اسے کسی تھالی کی پشت پر لگائیں، اگر وہ باآسانی رول ہو جائے تو اس کا مطلب ہے کہ آمیزہ تیار ہو چکا ہے، اگر ایسا نہ ہو تو کچھ دیر مزید پکائیں۔ اس کے بعد بڑے چمچ کا چمچ لیکر آمیزہ کو کسی بڑی سی تھالی کی پشت پر جلدی سے ایک جیسا لگائیں۔ چونکہ اسے سٹف (Stuff) کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے لہٰذا اس بات کا خیال رکھیں کہ آمیزہ کی لیئرز زیادہ موٹی نہ ہو۔

سٹفنگ:

مٹروں کو اُبال لیں، پھر خشک کر کے گرائینڈ کرتے ہوئے پیسٹ سی بنالیں۔ باقی تمام اجزاء شامل کر کے اچھی طرح مکس کرلیں۔ کچھ دیر خشک ہونے دیں پھر سٹفنگ کو ایک جیسا پھیلا کر لمبی کترنوں کی صورت میں کاٹ کر ٹائٹ رولز بنالیں۔

تڑکہ:

ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں اور تڑکہ کیلئے بتائے گئے اجزاء ڈال کر کچھ دیر جوش دیں اور پھر اسے کھانڈوی کے اُوپر ڈال دیں۔ آخر میں کدوکش کیے ہوئے کھوپرے اور ہرے دھنیے کے پتوں سے گارنش کر کے پیش کریں۔

متبادل: آپ کھانڈوی کے آمیزہ کو پکانے کیلئے ایک پریشر ککر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس صورت میں 1/2 کپ استعمال کریں اور 3 بار وسل Wlistle کی آواز تک پکائیں۔

انسٹنٹ ڈھوکلہ

اجزاء (2 افراد کیلئے)

☆ بیسن ..... 1/2 کپ

☆ سوجی ..... ایک کھانے کا چمچ

☆ سٹرک ایسڈ ..... 1/4 چائے کا چمچ

☆ اینو کا فروٹ سالٹ ..... 3/4 چائے کا چمچ

☆ نمک ..... 1/2 چائے کا چمچ

باہم ملا کر گرائینڈ کرنے کیلئے:

☆ مٹر (اُبلے ہوئے) ..... 1/4 کپ

☆ ہری مرچ ..... ایک عدد

☆ ادرک ..... ایک چھوٹا ٹکڑا

تڑکہ کیلئے:

☆ خالص تیل ..... ایک کھانے کا چمچ

☆ شیشم کے بیج ..... ایک چائے کا چمچ

☆ رائی ..... ایک چائے کا چمچ

☆ ہنگ ..... چٹکی بھر

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

بیسن، سوجی، سٹرک ایسڈ گرائینڈ کئے ہوئے اجزاء کی پیسٹ اور نمک کو باہم اچھی طرح مکس کرلیں، پھر اس میں کافی پانی ملا کر مائع صورت میں آمیزہ تیار کرلیں۔ آخر میں اینو کا فروٹ سالٹ ڈال دیں۔ ایک پلیٹ پر تھوڑا سا تیل مل کر آمیزہ اُس میں ڈال دیں۔ پھر اسے 15 سے 20 منٹ تک پریشر ککر میں سٹیم دیں، خیال رہے کہ پریشر ککر کے اُوپر ویٹ نہ رکھیں۔ اس کے بعد چولہے سے اُتار کر نصف گھنٹہ تک ٹھنڈا ہونے دیں۔

تڑکہ:

تیل گرم کر کے ہنگ، شیشم کے بیج اور رائی ڈال کر جوش دیں۔ جب وہ کھولنے لگیں تو 1/2 کپ پانی ڈال دیں۔ پھر اِسے ڈھوکلہ (پریشر ککر کے آمیزہ) پر چھڑک دیں۔ آخر میں ڈھوکلہ کو کاٹ کر پیش کریں۔

متبادل: آپ پانی کی جگہ سوجی میں ٹماٹر کا جوس بھی شامل کر سکتے ہیں۔

مونگ دال سنیک

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مونگ کی دال	.....	ایک کپ
☆ آلو (کٹا ہوا)	.....	ایک عدد (چھوٹا)
☆ خالص تیل	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ زیرہ پاؤڈر	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ نمک	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ چلی پاؤڈر	.....	چٹکی بھر
☆ لیموں کا رس	.....	ذائقہ کیلئے
☆ ہری مرچ (کٹی ہوئی)	.....	ایک عدد (گارنش کیلئے)

ترکیب

دال کو ایک گھنٹہ تک پانی میں بگوئے رکھیں۔ پھر اسے آلو کے ساتھ کافی زیادہ پانی میں اتنا بوائل کریں کہ دال گل جائے، زیادہ مت پکائیں۔ پھر پانی سے نکال کر خشک کر لیں۔ ایک کڑاہی میں تیل گرم کر کے دال ڈالیں اور چمچ سے اچھی طرح ہلاتے ہوئے فرائی کریں یہاں تک کہ خشک ہو جائے، اس کے بعد زیرہ، نمک اور چلی پاؤڈر چھڑک کر سب اشیاء کو اچھی طرح مکس کرلیں۔ آخر میں لیموں کا رَس چھڑک کر ہری مرچ سے گارنش کریں اور پھر پیش کریں۔

یہ ہلکی پھلکی غذا بھوک بھی مٹاتی ہے اور بھاری پن بھی پیدا نہیں کرتی۔

گوبھی مُٹھیاں

اجزاء (4 سے 6 افراد کیلئے)

☆ کدوکش کی ہوئی گوبھی	.....	ایک کپ
☆ بیسن	.....	ایک کپ
☆ آٹا	.....	1/2 کپ
☆ گاجر (کدوکش کی ہوئی)	.....	1/2 کپ
☆ سوڈا (بائی کاربونیٹ)	.....	1/4 چائے کا چمچ
☆ گرم مسالہ پاؤڈر	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ نمک	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ لیموں کا رَس	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ ہلدی پاؤڈر	.....	1/4 چائے کا چمچ
☆ چلی پاؤڈر	.....	چٹکی بھر
☆ ہنگ	.....	چٹکی بھر

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆ تیل ..... 2 چائے کے چمچ

تڑکہ کیلئے:

☆ تیل ..... ایک چائے کا چمچ

☆ اُردکی دال ..... ایک چائے کا چمچ

☆ رائی ..... ایک چائے کا چمچ

☆ کری پتے ..... 10 سے 15 عدد

☆ ہری مرچ (کٹی ہوئی) ..... ایک عدد

☆ ہرے دھنیے کے پتے ..... مٹھی بھر

ترکیب

مٹھیاں:

بیسن، آٹا اور سوڈا ملا کر اچھی طرح مکس کریں اور نرم آٹے کی صورت میں گوندھ لیں، ضروری ہو تو تھوڑا سا پانی ملا لیں۔ پھر اسے 3 برابر حصوں میں تقسیم کر لیں اور پریشر ککر میں 25 منٹ تک سٹیم دیں۔ 5 منٹ بعد ککر کھولیں، مٹھیاں حجم میں زیادہ ہو چکی ہوں گی اور اُن کے اُوپر کچھ کریک سے پڑ چکے ہوں گے۔ انہیں چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں کاٹ لیں۔

تڑکہ:

ایک کڑاہی میں تیل ڈال کر گرم کریں اور اس میں دال ڈال دیں۔ جب وہ رنگ تبدیل کرے تو رائی ڈال دیں، اور پھر ہری مرچ اور کری پتے بھی ڈال دیں۔ چمچ کی مدد سے ہلاتے ہوئے فرائی کریں اور پھر مٹھیاں ڈال کر درمیانی آنچ پر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ آخری میں ہری چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

متبادل: آپ گوبھی کے بجائے اپنی پسند کی کوئی اور سبزی مثلاً گھیاء بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

یہ گجراتی غذا انتہائی صحت بخش ہے، اس میں تیل بہت تھوڑا استعمال ہوتا ہے اور مٹھیاں غذائیت اور مقوی اجزاء سے بھرپور ہوتی ہیں۔

ویجیٹیبل کٹلٹس اور ناچنی

اجزاء (12 کٹلٹس کیلئے)

☆ ادرک ..... 4 سنٹی میٹر ٹکڑا

☆ لہسن ..... 5 پوتھیاں

☆ ہرا دھنیا ..... ایک گٹھی

☆ ہری مرچ ..... 2 عدد

☆ پھول گوبھی ..... 6 بڑے پھول

☆ گاجریں ..... 2 عدد

☆ مٹر ..... ایک کپ

☆ آلو (بڑے) ..... 3 عدد

☆ پیاز (بڑا) ..... ایک عدد

☆ ناچنی مستوئی ..... 100 گرام

☆ نمک ..... $^{3}/_{4}$ چائے کا چمچ

☆ سوجی ..... ضرورت کے مطابق

☆ خالص تیل ..... فرائی کرنے کیلئے

ترکیب

ادرک، لہسن، ہرے دھنیے کے پتوں اور ہری مرچوں کو گرائینڈ کر کے پیسٹ بنا لیں۔ پھول گوبھی اور گاجر کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ پیاز کو بھی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

صفائی سے کاٹ لیں۔ پھول گوبھی، گاجر اور مٹروں کو ایک ساتھ اتنا بوائل کریں کہ وہ اچھی طرح گل جائیں۔ پھر اُنہیں آہستہ آہستہ کچل کر ملیدہ سا بنالیں۔ آلوؤں کو چھلکوں سمیت الگ سے پریشر ککر میں اتنا پکائیں کہ اچھی طرح گل جائیں، اندازاً 5 سے 7 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چھیل کر انہیں اچھی طرح دھولیں۔ پھر سبزیاں، آلو، ناچنی مستوئی، گرائینڈ کی ہوئی پیسٹ، پیاز اور نمک کو آپس میں اچھی طرح ملا کر بغیر پانی ڈالے گوندھ کر پیٹھی سی بنالیں۔ سلیوفین یا بٹر پیپر لیکر اُس پر سوجھی ڈالیں۔ پھر پیٹھی کا ایک لیموں کے برابر سائز کا گیند لیکر اُسے سوجھی کے اُوپر ہموار کرلیں، اُوپر بھی تھوڑی سی سوجھی ڈال لیں۔ ایک توا لیکر اُس پر تیل گرم کریں اور پھر سبزی کے کٹلٹس ڈال کر اتنا فرائی کریں کہ دونوں طرف سے سنہری رنگت اختیار کرلیں۔ اس کے بعد پلیٹ میں ڈال کر گرم گرم چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

ناچنی میں کیلشیم، کی مقدار کسی بھی دوسرے غذائی عنصر (Cereal) سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ آئیوڈین بھی اس میں سب سے زیادہ ہوتی ہے۔

مسالہ روٹی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ بریڈ	.....	6 سلائس
☆ خالص تیل	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ ٹماٹر (کٹے ہوئے)	.....	2 عدد
☆ زیرہ پاؤڈر	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ دھنیا پاؤڈر	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ ہلدی	.....	1/4 چائے کا چمچ

☆ چلی پاؤڈر	.....	1/4 چائے کا چمچ
☆ نمک	.....	ذائقہ کیلئے

باہم ملا کر گرائینڈ کرنے کیلئے:

☆ پیاز	.....	ایک عدد
☆ ادرک	.....	ایک سنٹی میٹر ٹکڑا
☆ ہری مرچیں	.....	2 عدد
☆ لہسن	.....	6 پوتھیاں
☆ ہرے دھنیے کے پتے	.....	مٹھی بھر

ترکیب

خشک بریڈ یا رَس بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ بریڈ کو چھوٹے چھوٹے ایک جیسے ٹکڑوں کی صورت میں توڑ کر الگ رکھ لیں۔ تیل کو کڑاہی میں گرم کر کے گرائینڈ کی ہوئی پیسٹ ڈال دیں اور 5 منٹ تک فرائی کریں۔ پھر ٹماٹر، مسالے اور نمک ڈال کر پکائیں۔ چمچ سے اچھی طرح ہلاتے رہیں تاکہ ٹماٹر نرم ہو کر اچھی طرح مکس ہو جائیں۔ 1/2 کپ گرم پانی اور بریڈ کے ٹکڑے ڈالیں اور چمچ کی مدد سے ہلاتے ہوئے سب اشیاء کو اچھی طرح مکس کرتے ہوئے چند منٹ اور پکاتے رہیں۔ اس کے بعد چولہے سے اُتار کر گرم گرم ہرے دھنیے کے پتوں سے گارنش کر کے پیش کریں۔ چپاتیاں یا پاپڑ ساتھ رکھ کر اسے آپ ایک مکمل قوت بخش غذا بنا سکتے ہیں۔

بیجار روٹی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ آٹا	.....	1/2 کپ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆جوار کا آٹا ..... 1/2 کپ

☆بیسن ..... 1/4 کپ

☆نمک ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆زیرہ ..... 1/4 چائے کا چمچ

☆ہری مرچ کی پیسٹ ..... ایک چائے کا چمچ

☆پودینہ یا ہرا دھنیا (کٹا ہوا) ..... 2 چائے کے چمچ

ترکیب

سادہ آٹا، جوار کا آٹا، بیسن اور نمک ملا کر چھان لیں۔ پھر باقی تمام اجزاء ملا کر تھوڑا سا نیم گرم پانی ملاتے ہوئے گوندھ لیں۔ پھر ڈھانپ کر کم از کم 30 منٹ تک پڑا رہنے دیں۔ اس کے بعد دوبارہ اچھی طرح گوندھیں اور چھوٹے گیندوں کی صورت میں تقسیم کرلیں۔ اس کے بعد بیلن سے رول کر کے گرم توے پر اتنا بیک کریں کہ روٹی پر بھوری رنگت کے نشان واضح ہو جائیں۔

سبزی روٹی

اجزاء (2 سے 3 افراد کیلئے)

☆پالک (کٹی ہوئی) ..... ایک کپ

☆میتھی کے پتے ..... 1/2 کپ

☆مٹر ..... 1/4 کپ

☆فارس بین ..... 1/2 کپ

☆ہرے دھنیے کے پتے ..... 1/4 کپ

☆خالص تیل ..... ایک چائے کا چمچ

☆اجوائن ..... 1/4 چائے کا چمچ

☆ہری مرچ (چھوٹی) ..... ایک عدد

☆ادرک کی پیسٹ ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆نمک ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆آٹا ..... 250 گرام

ترکیب

پتوں والی تمام سبزیوں، بین اور ہری مرچ کو صفائی سے کاٹ لیں۔ پالک، میتھی، مٹر، بین اور ہرے دھنیے کے پتوں کو پانی کے بغیر سٹیم دیں۔ پھر اُن کا پانی نچوڑ کر پانی محفوظ کرلیں۔ ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں اور اجوائن اور ادرک کی پیسٹ ڈال کر چمچ سے ہلاتے ہوئے پکائیں، پھر سبزیاں ڈال کر اتنا پکائیں کہ خشک ہو جائیں، آپ اس سٹیج پر تھوڑا سا زیرہ پاؤڈر اور ایچو ربھی ڈال سکتے ہیں۔

آٹے کو چپاتیوں کے انداز میں گوندھ لیں، اس مقصد کیلئے سبزیوں کا پانی استعمال کریں۔ پھر اس آٹے کو گیندوں کی صورت میں تقسیم کریں، خیال رہے کہ گیند چپاتیوں کیلئے گوندھے جانے والے پیڑوں سے نسبتاً بڑے ہوں۔ پھر اُنہیں گولائی کے انداز میں بیلن کے ذریعے رول کریں اور اندر سبزیاں بھر کر دوبارہ گیندوں کی صورت دے دیں۔ اس کے بعد احتیاط سے چپاتیوں کے انداز میں رول کریں، خیال رہے کہ اندرونی سبزیاں باہر نہ نکلیں۔ پھر درمیانی آنچ پر توئی گرم کر کے روٹیاں اتنی پکائیں کہ اُن پر بھورے دھبے دونوں طرف سے نظر آنے لگیں۔ گرم گرم پیش کریں۔

مِسّی روٹی

اجزاء (ایک روٹی تیار کرنے کیلئے)

☆مکسڈ ہربلز ..... ایک کپ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆ تازہ خمیر ..... 10 گرام

☆ دودھ ..... ایک کپ

☆ چینی ..... ایک چائے کا چمچ

☆ آٹا ..... 3/4 کپ

☆ جوار کا آٹا ..... 3/4 کپ

☆ بیسن ..... 1/2 کپ

☆ نمک ..... ایک چائے کا چمچ

☆ خالص تیل ..... ایک کھانے کا چمچ

☆ زیرہ ..... ایک چائے کا چمچ

☆ کالی مرچ ..... 1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

مکسڈ ہربلز سے میری مراد ہرے دھنیے کے پتے، پودینا، پارسلے، میتھی اور پالک ہیں۔ ان سب میں سے جتنے آپ کے ہاتھ لگ سکیں وہ استعمال کریں۔ خمیر کو ریزہ ریزہ کرلیں اور اسے 1/4 کپ نیم گرم دودھ اور چینی میں حل کر کے 10 منٹ تک پڑا رہنے دیں۔ سادہ آٹا، جوار کا آٹا اور بیسن ملا کر نمک ڈالیں اور انہیں چھان کر تیل میں مل لیں۔ پھر آٹے کے درمیان میں خلیج سی بنائیں اور اس کے اندر خمیر کا آمیزہ، باقی بچا دودھ اور مسالے (پاؤڈر کی صورت میں) ڈال دیں۔ پھر اس آمیزے کو ایک نرم اور لچکدار آٹے کی صورت میں گوندھ لیں اور ڈھانپ کر کسی گرم مقام پر رکھیں۔ جب وہ اپنے سائز سے دوگنا ہو جائے اندازاً 45 منٹ سے ایک گھنٹے کے بعد تو اسے نکال کر مکسڈ ہربلز ملائیں اور دوبارہ گوندھ لیں۔ کسی نان بنانے والے سانچے (Loaf tin) کو تیل لگا کر آٹے کو اس کے اندر ڈھال لیں۔ پھر ڈھانپ کر مزید 20 منٹ تک پڑا رہنے دیں، آٹا پھر پھول جائے گا۔ اب اسے

اوون میں 180° سنٹی گریڈ یا 350° فارن ھائیٹ پر تقریباً 20 منٹ تک بیک کریں۔

یہ تین طرح کے آٹوں (سادہ آٹا، جوار کا آٹا، بیسن) سے گھر میں تیار کردہ روٹی، بازار سے خریدی جانیوالی کسی بھی قسم سے زیادہ غذائیت اور مقوی اجزاء رکھتی ہے۔

پالک اور چیز مفنز (Muffins)

اجزاء (12 مفنز بنانے کیلئے)

☆ پالک (صفائی سے کٹی ہوئی) ..... 250 گرام

☆ آٹا ..... ایک کپ

☆ میدہ ..... ایک کپ

☆ چوکر (Wheat bran) ..... 1/2 کپ

☆ بیکنگ پاؤڈر ..... ایک کھانے کا چمچ

☆ جائفل پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆ کدوکش کی ہوئی پنیر ..... ایک کپ

☆ دودھ ..... ایک کپ

☆ انڈہ ..... ایک عدد

☆ شیشم کے بیج ..... ایک کھانے کا چمچ

☆ کالی مرچ (پسی ہوئی) ..... چٹکی بھر

ترکیب

گٹھل اور خراب پتے الگ کر کے پالک کو صفائی سے کاٹ لیں، کٹی ہوئی پالک کا وزن 250 گرام ہونا چاہیے۔ پھر اسے اتنی سٹیم دیں کہ رنگت تبدیل ہو جائے، پھر ٹھنڈا کر کے نچوڑ لیں تا کہ نمی نکل جائے۔ آٹا، میدہ، چوکر، بیکنگ پاؤڈر، جائفل اور کالی مرچ ایک ساتھ ملا کر چھان لیں۔ پھر ان میں پنیر ملا کر آپس میں سب چیزیں مکس کر لیں۔ انڈہ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پھینٹ کر دودھ میں ملالیں۔آٹے کے درمیان میں گھاٹی (Bay) سی بنائیں اور اس میں انڈے کا آمیزہ سارے کا سارا انڈھیل دیں، پھر پالک شامل کرلیں۔اس کے بعد اس پیٹی کو آہستگی سے مکس کریں مگر خیال رہے کہ تمام اجزاء بس تھوڑے بہت مکس ہوں اور پیٹی ڈلے دار (Lumpy) ہو۔زیادہ مکس مت کریں۔ایک مفن ٹرے کو تھوڑا سا تیل لگا کر پیٹی کو چمچ کی مدد سے اس کے سوراخوں میں ایک جیسا بھرلیں۔اوپر سے شیشم کے بیجوں کا چھڑکاؤ کر کے پہلے سے گرم اوون میں 190° سنٹی گریڈ یا 360° فارن ھائیٹ پر تقریباً 25 سے 30 منٹ تک یا اتنا بوائل کریں کہ مفن سنہری رنگت اختیار کرلیں۔

پالک ناپسند کرنیوالے بھی لذیز مفنز (Muffins) دیکھ کر للچا جائیں گے

جوء مکئی کے مفنز (Muffins)

اجزاء (12 مفنز تیار کرنے کے لیئے)

☆آٹا	.....	1/2 کپ
☆جئی چوکر (Oat bran)	.....	1/2 کپ
☆نمک	.....	1/4 چائے کا چمچ
☆بیکنگ پاؤڈر	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆مکئی کا آٹا	.....	ایک کپ
☆پاؤڈرڈ شوگر	.....	چٹکی بھر
☆انڈہ	.....	ایک عدد
☆دودھ	.....	2/3 کپ
☆گرین کیپسکو ساس	.....	1/4 چائے کا چمچ
☆خالص تیل	.....	1/4 کپ
☆شملہ مرچ (کٹی ہوئی)	.....	1/2 (نصف) عدد
☆کارن کیرنلز (مکئی کے دانے)	.....	425 گرام

☆ہرا دھنیا (کٹا ہوا)	.....	1/4 کپ

ترکیب

مفنز ٹریز کو برش کی مدد سے تھوڑا تھوڑا تیل لگائیں۔مفنز ٹریز مارکیٹ میں با آسانی مل جاتی ہیں اور ان میں مفنز تیار کرنے کیلئے خصوصی طور پر سوراخ بنائے گئے ہوتے ہیں۔آپ خشک مکئی کے دانے بھی استعمال کر سکتے ہیں جو بازار میں ملتے ہیں اور تازہ بھی۔ تازہ استعمال کریں تو بہتر ہے۔ان مکئی کے دانوں کو پریشر ککر میں اتنا پکائیں کہ وہ نرم ہو جائیں۔آٹا، جئی چوکر، نمک، بیکنگ پاؤڈر، مکئی کا آٹا اور چینی ملا کر چھان لیں۔انڈہ، دودھ، شملہ مرچ اور تیل کو الگ باؤل میں ملالیں۔پھر آٹے کے درمیان گھاٹی (Bay) بنائیں اور انڈے کا آمیزہ، مکئی کے دانے، شملہ مرچ اور ہرا دھنیا سب ایک ساتھ ڈال دیں۔تمام اجزاء کو اتنا مکس کریں کہ وہ ذرا نم ہو جائیں، زیادہ مت پھینٹیں۔پیٹی کو ذرا ڈلے دار (Lumpy) ہونا چاہیے۔کیونکہ آپ جتنا زیادہ اسے مکس کرینگے اتنا ہی زیادہ چیپ دار مادہ پیدا ہوگا اور مفنز صحیح نہیں بن پائیں گے۔پیٹی کو چمچ کی مدد سے سوراخوں میں ایک جیسا بھرلیں اور پھر پہلے سے گرم کردہ اوون میں 190° سنٹی گریڈ پر 30 منٹ کیلئے بیک (Bake) کریں 20 منٹ کے بعد چیک کریں، مفنز کی اوپر والی سطح براؤن ہونی چاہیے اور مفنز کے درمیان میں چھری گھسانے پر بالکل صاف چھری واپس نکلنی چاہیے۔

شوگر کے مریضوں کو چوکر (Bran) اپنی روزانہ کی غذا کا لازمی جزو بنا لینا چاہیے۔یہاں ہم نے عام طور پر رائج مفن تیار کرنے کی ترکیب میں تھوڑی تبدیلی کر کے اسے شوگر کے مریضوں کیلئے خصوصی طور پر تیار کیا ہے مگر اس کا ذائقہ اور لذت وہی ہے۔ جوء چوکر (Oat bran) با آسانی ہیلتھ فوڈ سٹورز پر دستیاب ہوتا ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

شیرینی (Desserts)

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

میٹھی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لیموں اور ادرک کا مشروب

اجزاء(2 افراد کیلئے)

- ☆ پنیر ..... 100 گرام
- ☆ پانی نکلا ہوا دہی ..... 50 گرام
- ☆ لیموں کا رس ..... ایک لیموں کا
- ☆ شوگر فری سویٹنر ..... 2 کھانے کے چمچ چینی کے برابر
- ☆ صفائی سے کٹا ہوا ادرک ..... ایک چائے کا چمچ
- ☆ جلاٹائن (gelatine) ..... 2 کھانے کے چمچ
- ☆ لیموں کے سلائس ..... سجاوٹ کیلئے

ترکیب

پنیر اور دہی کو اتنا بلینڈ کرلیں کہ وہ بالکل ہموار ہو جائیں۔ ایک باؤل میں لیموں کا رس ڈال کر اوپر جلاٹائن چھڑک دیں اور 5 منٹ تک پڑا رہنے دیں تا کہ وہ باہم جذب ہو جائیں، پھر اسے ایک گرم پانی کے برتن میں آنچ دیکر پگھلنے دیں۔ کچھ دیر ٹھنڈا ہونے دیں اور پھر باقی تمام اجزاء ڈال کر انہیں 2 گلاسوں میں تقسیم کرلیں۔ ایک گھنٹہ تک فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کریں پھر لیموں کے سلائس سے سجاوٹ کر کے پیش کریں۔

خربوزہ اور سٹابری کا سلاد

اجزاء(چار افراد کیلئے)

- ☆ خربوزہ ..... ایک عدد

- ☆ سٹابریز ..... 12 عدد
- ☆ سیب کا رس ..... 150 ملی لٹر

ترکیب

خربوزہ چھیل کر بیج نکال دیں اور اسے دو حصوں میں تقسیم کرلیں۔ پھر اس کے اندرونی حصے کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ سٹابریز کو چھیل کر دو برابر حصوں میں تقسیم کرلیں۔ پھر خربوزے اور سٹابریز کو ایک بڑے باؤل میں رکھیں اور ساتھ سیب کا رس ملا لیں۔ پھر جوس اور پھلوں کو خوب اچھی طرح ہلا جلا لیں۔ پھر انہیں 4 برابر باؤلز میں تقسیم کرلیں۔ نصف گھنٹہ تک ٹھنڈا کریں اور پیش کریں۔

یہ کسی بھی شوگر کے مریض کیلئے آئیڈیل شرینی (Dessert) ہے۔

چاکلیٹ جیلی

اجزاء(2 افراد کیلئے)

- ☆ کوکو پاؤڈر (Coco powder) ..... 2 کھانے کے چمچ
- ☆ شوگر فری سویٹنر ..... 2 کھانے کے چمچ چینی کے برابر
- ☆ ونیلا ایسنس ..... 1/4 چائے کا چمچ
- ☆ سکمڈ (ملائی اتارا ہوا) دودھ ..... 800 ملی لٹر
- ☆ پاؤڈر جلاٹائن ..... 2 چائے کے چمچ
- ☆ پانی نکالا ہوا دہی ..... 2 چائے کے چمچ

ترکیب

کوکو پاؤڈر، شوگر فری سویٹنر ونیلا ایسنس اور 3 کھانے کے چمچ دودھ کو ایک چھوٹے برتن میں اکٹھا کر کے اچھی طرح مکس کرلیں۔ اس کے بعد پانی بچا دودھ بھی چمچ سے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہلاتے ہوئے ڈال دیں۔ چولہے پر رکھ کر اُبال لیں اور پھر آنچ سے ہٹا کر اوپر جلاٹائن کا چھڑکاؤ کریں اور پھر تیزی سے ہلاتے ہوئے تحلیل کرلیں۔ پھر اسے 2 ڈیزرٹ باؤل میں برابر تقسیم کر کے ٹھنڈا ہونے کیلئے رکھ دیں۔ آخر میں ایک ایک چمچ دہی کا چھڑکاؤ کر کے پیش کریں۔

دہی کا نسبتاً ترش ذائقہ چاکلیٹ کو خوبصورتی سے معتدل بنا دیتا ہے۔

گجریلا

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ گاجریں ..... 2 عدد (بڑی)
☆ ملائی کے بغیر دودھ ..... 500 ملی لٹر
☆ شوگر فری سویٹنر ..... ذائقہ کیلئے

ترکیب

گاجروں کو چھیل کر کدوکش کرلیں۔ پھر ایک ساس پین میں دودھ اور گاجریں ڈال کر اتنا پکائیں کہ گاجریں نرم اور دودھ ذرا خشک ہوجائے۔ پھر آنچ سے ہٹا کر سویٹنر ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ مرضی کے مطابق ٹھنڈا یا گرم پیش کرسکتے ہیں۔

فروٹی فلیور

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ سرخ سیب ..... ایک عدد (چھوٹا)
☆ سبز سیب ..... ایک عدد (چھوٹا)
☆ امرود ..... ایک عدد (بڑا)

☆ سنترہ ..... ایک عدد
☆ پنیر کیوب ..... 2 عدد

ڈریسنگ کیلئے:

☆ پانی نکالا ہوا دہی ..... 1/2 کپ
☆ چاٹ مسالہ ..... 2 کھانے کے چمچ
☆ اورنج جوس ..... 2 کھانے کے چمچ
☆ کری پاؤڈر ..... 1/2 چائے کا چمچ
☆ سنترے کا چھلکا (کدوکش کیا ہوا) ..... 1/2 چائے کا چمچ
☆ نمک ..... چٹکی بھر
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی) ..... ذائقہ کیلئے

ترکیب

سیبوں کا چھلکا اتارے بغیر دھو کر پھلیوں کی صورت میں کاٹ لیں، بیج نکال دیں۔ سنترے چھیل کر پھلیاں الگ الگ کرلیں۔ پنیر کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ ایک باؤل لیکر اُس میں تمام پھلوں کو سجاوٹ کے انداز میں رکھیں۔ ڈریسنگ کیلئے موجود اجزاء کو آپس میں اچھی طرح مکس کریں۔ اس کے بعد پھلوں اور ڈریسنگ کو الگ الگ ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ پیش کرنے سے پہلے ڈریسنگ کو پھلوں کے اُوپر اُنڈھیل دیں۔

پھل انسانی جسم کو کاربوہائیڈریٹس فراہم کرتے اور وٹامن سی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ پھل ہمیں توانائی اور قوت فراہم کرنے کا سب سے اہم ترین ذریعہ بھی ہیں۔ یہ ''پھلدار'' ڈش بطور سلاد اور بطور شیرینی،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دونوں طرح استعمال کی جاسکتی ہے۔

سلادیں (SALADS)

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

urdukutabkhanapk.blogspot.com

میڈی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پنیر فروٹ سلاد

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ نرم پنیر ..... 4 کھانے کے چمچ

☆ پھل ..... مختلف قسم کے (سنگترہ، ناشپاتی سیب، انگور وغیرہ)

☆ جوس ..... ایک اورنج کا

☆ جوس ..... ایک لیموں کا

☆ چیریز (Cherries) ..... سجاوٹ کیلئے تھوڑی سی

ترکیب

سیب اور ناشپاتی کو چھیل کر کاٹ لیں۔ سنگترے کی پھلیاں الگ الگ کریں اور انگوروں کو دو دو حصوں میں تقسیم کر لیں۔ شیرینی کھانے والے برتنوں میں 4 افراد کیلئے برابر پھل تقسیم کریں، پھر اس میں اورنج جوس اور لیموں جوس کو باہم مکس کر کے پھلوں کے اوپر آہستہ آہستہ ڈال دیں۔ نرم پنیر اور چیریز کے ساتھ سجا کر پیش کریں، یاد رہے پنیر گھر میں بالائی سے پاک دودھ سے تیار کردہ ہو۔

پوشٹک سلاد

(مقوی سلاد)

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مولی (چھوٹی) ..... ایک عدد

☆ تازہ گیہوں ..... ایک کپ

☆ نرم کٹی ہوئی پالک ..... ایک کپ (صرف پتے)

☆ سویا پنیر (کٹی ہوئی) ..... 50 گرام

ڈریسنگ کیلئے:

☆ لہسن کی پوتھی (کوٹی ہوئی) ..... 3 عدد

☆ سرکہ یا لیموں کا رس ..... 3 چائے کے چمچ

☆ نمک اور کالی مرچ ..... ذائقہ کے لیے

ترکیب

مولی کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ سلاد کے اجزاء کو ایک برتن میں اکٹھا کریں۔ ڈریسنگ کی اشیاء مکس کر کے سلاد کے اوپر اُنڈھیل دیں۔ ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

متبادل: آپ گیہوں کی جگہ مونگ، چنا وغیرہ بھی استعمال کر سکتے ہیں اور اسی طرح سلاد کے مختلف اجزاء کا بھی مقوی عناصر کے لحاظ سے ردوبدل کر سکتے ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سام ٹام

(تھائی پپیتا سلاد)

اجزاء (6 فراد کیلئے)

☆ چھوٹا سالم پپیتا	.....	ایک عدد
☆ فارس بین	.....	100 گرام
☆ شملہ مرچ	.....	2 عدد
☆ ٹماٹر	.....	2 عدد
☆ ہری مرچیں	.....	ایک یا 2 عدد
☆ ہرا دھنیا	.....	1/4 کپ
☆ لیموں کا رس	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ فش ساس (اگر چاہیں)	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ ٹماٹو کیچپ	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ خالص آئل	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ نمک	.....	چٹکی بھر

ترکیب

پپیتا چھیل کر چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ فارس بین کو مقشر کر کے 2 سینٹی میٹر کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ شملہ مرچ ہری مرچ اور ٹماٹر کو بھی کاٹ لیں۔ پپیتا اور فارس بین ایک برتن میں رکھیں اور ایک بھاری چمچہ کے ساتھ کوٹ لیں۔ شملہ مرچ، ٹماٹر، ہری مرچ، ہرا دھنیا، لیموں کا جوس، فش ساس (اگر استعمال کر رہے ہیں تو)، کیچپ، آئل اور نمک شامل کریں۔ اچھی طرح ہلائیں جلائیں تاکہ تمام اجزاء اچھی طرح مل جائیں اور پھر پیش کریں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گلاس نوڈلز سلاد

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ گلاس نوڈلز	.....	1/2 پیکٹ
☆ چھوٹا چھوٹا کٹا ہوا چکن	.....	200 گرام
☆ خالص آئل	.....	2 کھانے کے چمچ
☆ جھینگے	.....	100 گرام
☆ سرکہ	.....	2 کھانے کے چمچ
☆ ٹماٹر	.....	2 عدد
☆ شملہ مرچ	.....	2 عدد
☆ سویابین ساس	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ فش ساس (اگر چاہیں)	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ ٹماٹو کیچپ	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ لیموں کا رس	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ ہری مرچ	.....	2 عدد
☆ نمک اور کالی مرچ	.....	ذائقہ کیلئے

ترکیب

ایسے ساس پین میں پانی گرم کریں جس میں با آسانی نوڈلز آسکیں۔ ساس پین چولہے سے اُتار کر پانی میں گلاس نوڈلز ڈالیں اور آدھے گھنٹے تک ڈبوئے رکھیں۔ جھینگوں کا خول اُتار کر اچھی طرح دھوئیں، صاف کریں اور پھر اچھی طرح پکالیں یہاں تک کہ وہ گل جائیں۔ ٹماٹروں کو مقشر کر کے بیج نکال دیں اور پھر انھیں لمبے لمبے ماچس کی تیلیوں کی

صورت میں کاٹ لیں۔ شملہ مرچ کو بھی اسی طرح بیج الگ کر کے لمبی لمبی تیلیوں کی صورت میں کاٹ لیں جبکہ ہری مرچوں کو چھوٹا چھوٹا کاٹیں۔ آئل کو ایک برتن میں گرم کریں۔ چکن کا قیمہ ملائیں اور اچھی طرح ہلائیں جلائیں پھر ڈھکن دے کر اس قدر پکائیں کہ چکن پوری طرح گل جائے۔ نوڈلز کو پانی سے نکالیں اور چکن کے ساتھ اچھی طرح مکس کریں۔ پھر اس میں پکے ہوئے جھینگے اور باقی اشیاء بھی شامل کرلیں۔ سب چیزوں کو اچھی طرح ہلائیں تاکہ سب اجزاء باہم مل جائیں۔ 10 منٹ تک پڑا رہنے دیں اور پھر پیش کریں۔

میتھی کے پتوں کا سلاد

اجزاء (2 افراد کیلئے)

☆ شملہ مرچ	.....	ایک عدد (چھوٹی)
☆ ٹماٹر	.....	ایک عدد (بڑا)
☆ پیاز	.....	ایک عدد (چھوٹا)
☆ میتھی کے پتے	.....	1/3 کپ
☆ چنے	.....	ایک کپ
☆ سلاد کے پتے	.....	چند عدد

سجاوٹ کیلئے:

☆ لیموں کا رس	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ گرین کیپسکو ساس	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ نمک اور کالی مرچ	.....	ذائقہ کیلئے

ترکیب

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

شملہ مرچ کو دھو کر بیج نکالتے ہوئے لمبی لمبی تیلیوں کی صورت میں کاٹ لیں۔
ٹماٹر کو نوالہ کے برابر حجم میں کاٹیں۔ پیاز کو "سلائس" کی صورت میں کاٹ لیں۔ پھر سلاد کے تمام اجزاء کو باہم ملائیں۔ سجاوٹ کے لیے موجود اجزاء کو آپس میں مکس کر کے سلاد کے اجزاء پر اُنڈھیل دیں اور پھر سب اشیاء کو اچھی طرح مکس کر لیں۔ تازہ سلاد کے پتوں پر رکھ کر ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

متبادل: زیادہ بہتر صورت دینے کیلئے آپ مختلف رنگوں کی شملہ مرچیں استعمال کر سکتے ہیں۔

چنے کا رائتہ

اجزاء (6 افراد کیلئے)

☆ بھنے ہوئے چنے	.....	2 کپ
☆ تازہ دہی	.....	2 کپ
☆ نمک	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ زیرہ	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ کالا نمک	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ کٹا ہوا تازہ دھنیا	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ کٹی ہوئی ہری مرچ	.....	ایک عدد

ترکیب

بھنے ہوئے چنے عام طور پر چھلکوں کے ساتھ ہی ملتے ہیں۔ چھلکا اُتار کر چنوں کو نیم گرم پانی میں آدھے گھنٹے تک ڈبوئے رکھیں۔ دہی گھر کا بنا ہوا اور چکنائی سے پاک دودھ

سے تیار کیا گیا ہو تو بہت بہتر ہے۔ دہی کو پھینٹ کر ہموار کر لیں اور اس میں تمام مسالہ جات ڈال دیں۔ آخر میں چنے پانی سے نکال کر صاف برتن میں ڈالیں اور دہی شامل کر لیں۔ اوپر سے دھنیے اور ہری مرچ سے سجا دیں۔

بھنے ہوئے چنے شوگر کے مریضوں کیلئے بہت مفید ہیں۔ ان کے کھانے سے جسم میں بلڈ شوگر لیول بہت حد تک کم ہو جاتا ہے، گلوکوز کو استعمال کرنے کی صلاحیت اور معمول کی صحت بھی بہتر ہو جاتی ہے۔

پھلوں کا رائتہ

اجزاء (6 افراد کیلئے)

☆ دہی	.....	1/2 کلوگرام
☆ ٹماٹر	.....	ایک عدد
☆ پیاز	.....	ایک عدد (چھوٹا)
☆ کھیرا	.....	ایک عدد (چھوٹا)
☆ ہری شملہ مرچ	.....	1/2 (چھوٹی)
☆ لال شملہ مرچ	.....	1/2 (چھوٹی)
☆ سیب	.....	ایک عدد (چھوٹا)
☆ ناشپاتی	.....	ایک عدد
☆ امرود	.....	ایک عدد
☆ چاٹ مسالہ	.....	چٹکی بھر
☆ کالا نمک	.....	چائے کا چمچ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆تازہ دھنیا ..... مٹھی بھر

ترکیب

ایک ململ کے کپڑے میں دہی کو کس کر باندھ دیں اور نصف گھنٹے تک لٹکائے رکھیں تا کہ دودھ کا پانی اس میں سے نکل کر خشک ہو جائے۔ سبزیوں اور پھلوں کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں اور سب کو آپس میں ملا کر چاٹ مسالہ اور نمک ڈال دیں۔ دھنیے کے پتوں سے سجائیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

چیز ڈپ

اجزاء (6 افراد کیلئے)

☆گھر کی بنی نرم پنیر ..... 250 گرام

☆لہسن (پیسٹ کی صورت میں) ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆دہی (پانی سے پاک) ..... 150 گرام

☆ہری مرچ (اچھی طرح کٹی ہوئی) ..... ایک عدد

ترکیب

پنیر کو اچھی طرح بلینڈ کر کے نرم کر لیں۔ لہسن کی پیسٹ اور دہی ملا کر پھر سے بلینڈ کریں۔ پھر اس میں ہری مرچ شامل کریں اور ایک خوبصورت برتن میں ڈال لیں۔ 2 گھنٹے تک ٹھنڈا کریں۔

مختلف سبزیوں مثلاً، گاجر، شملہ مرچ، کھیرا، سلاد کے پتوں کو اُنگلی کے سائز میں کاٹ کر ساتھ میں پیش کریں۔

بریڈ مائیونیز

اجزاء (ایک کپ بنانے کیلئے)

☆تازہ دہی ..... 3/4 کپ

☆بریڈ سلائس (ڈبل روٹی کے ٹکڑے) ..... 2 عدد

☆نمک ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆چینی ..... چٹکی بھر

☆رائی ..... 1/2 چائے کا چمچ

☆کالی مرچ (پسی ہوئی) ..... 1/4 چائے کا چمچ

☆خالص آئل ..... 2 چائے کے چمچ

ترکیب

دہی کو ململ کے کپڑے میں باندھ کر آہستہ سے دبائیں تا کہ دودھ کا پانی نکل جائے۔ بریڈ سلائسز کے کنارے الگ کر دیں۔ بریڈ کو چورا چورا کر کے دہی میں ڈبو دیں۔ پھر اسے تیل اور دیگر مسالوں کے ساتھ بلینڈر میں ڈال دیں اور اتنا بلینڈ کریں کہ یہ بالکل ہموار اور کیچپ کی طرح ہو جائے۔

عام طور پر دستیاب مائیونیز میں بہت زیادہ آئل استعمال ہوتا ہے جو شوگر کے مریضوں کے لیے بے حد مضر ہے۔ درج بالا ترکیب کو اس کی جگہ استعمال کریں جس میں برائے نام آئل شامل کیا گیا ہے مگر ذائقہ بہترین ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سوپ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

حمیدی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پکوڑیوں کا سوپ

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ چکن یا سبزی کا سٹاک	.....	6 کپوں کے برابر
☆ ہرا دھنیا	.....	مٹھی بھر

پکوڑیوں کیلئے:

☆ میتھی کے پتے (اچھی طرح کٹے ہوئے)	.....	4 کھانے کے چمچ
☆ میدہ	.....	ایک کپ
☆ آٹا	.....	آدھا کپ
☆ تیل	.....	آدھا کپ
☆ ادرک کا ملیدہ (پیسٹ)	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ چلی پاؤڈر	.....	آدھا چائے کا چمچ
☆ سوڈا (کائی کاربونیٹ)	.....	1/4 چائے کا چمچ
☆ ہلدی	.....	چٹکی بھر
☆ نمک	.....	چٹکی بھر

ترکیب

پکوڑیوں کے تمام اجزاء کو تھوڑا پانی ملاتے ہوئے میدے میں گوندھ لیں۔ پھر

اس کے چھوٹے چھوٹے "گیند" بنالیں۔ چکن یا سبزیوں کے سٹاک کو بوائل کرنے کیلئے رکھ دیں۔ اگر آپ چکن استعمال کر رہے ہیں تو پہلے اسے کم از کم دو گھنٹے ریفریجریٹر میں رکھیں تاکہ چربی نکل جائے۔ چربی کو الگ کرلیں اور صرف سٹاک استعمال کریں۔ جب سٹاک اُبلنے لگے تو اس میں آہستہ سے پکوڑیاں ڈال دیں اور اس وقت تک پکائیں جب تک کہ وہ اوپر نہ تیرنے لگیں۔ اس سوپ کو خوبصورت پیالیوں میں ہرے دھنیے کے پتوں کے ساتھ سجا کر پیش کریں۔ آپ اس میں ذائقہ کیلئے لیموں کا جوس بھی شامل کرسکتے ہیں۔

کنسوم جولین

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ گوشت یا سبزی کا سٹاک	.....	850 ملی لٹر
☆ درمیانہ سائز کی گاجر	.....	ایک عدد
☆ سیلری سٹک	.....	2 عدد
☆ پیاز (چھوٹا)	.....	ایک عدد
☆ لونگ	.....	2 عدد
☆ انڈہ	.....	ایک عدد
☆ چھوٹا چھوٹا کٹا ہوا چکن	.....	125 گرام
☆ کالی مرچ کے دانے	.....	10 عدد
☆ نمک	.....	حسب ذائقہ
☆ سرکہ	.....	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سٹاک کو رات بھر ریفریجریٹر میں رکھیں۔ آپ دیکھیں گے کہ چربی اوپری سطح پر آ گئی ہے۔ چربی کو ہٹا کر الگ کر دیں۔ گاجر اور سیلری کو ماچس کی تیلیوں کی طرح کے سیدھے اور لمبے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ انڈے کو سٹاک میں اچھی طرح چھینٹ لیں۔ پھر اس میں سبزیاں اور چھوٹا چھوٹا کٹا ہوا چکن شامل کر لیں اور اسے اُبالنے کیلئے رکھ دیں۔ ایک گھنٹے تک اُبلنے دیں، اس کے بعد چولہے سے اُتار کر پیش کریں۔ یاد رہے کہ صرف سوپ پیا جائے اور باقی اشیاء ضائع کر دی جائیں۔ آپ اسے خوبصورتی سے کاٹے گئے پارسلے (اجمودہ) کے پتوں کے ساتھ بھی پیش کر سکتے ہیں۔

یہ صحت بخش سوپ دوپہر سے ذرا پہلے یا شام کے وقت باعث فرحت ہو سکتا ہے۔

کریمی مٹر پنیر سوپ

اجزاء (2 فراد کیلئے)

☆ چکن سٹاک	.....	2 1/2 کپ
☆ خالص آئل (تیل)	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ کٹا ہوا پیاز	.....	1/4 کپ
☆ آٹا	.....	ایک چائے کا چمچ
☆ مٹر (دانے)	.....	ایک کپ
☆ نرم پنیر	.....	1/4 کپ
☆ لیموں کا رس	.....	2 چائے کے چمچ

☆ ہری مرچ (کٹی ہوئی)	.....	2 کھانے کے چمچ
☆ نمک	.....	ذائقہ کے لیے
☆ تازہ پسی ہوئی کالی مرچ	.....	ذائقہ کیلئے

ترکیب

سٹاک چربی سے پاک ہونا چاہیے۔ اس مقصد کیلئے سٹاک کو رات بھر ریفریجریٹر میں رکھیں۔ چربی اوپر کی سطح پر آ جائے گی، اسے ہٹا کر ضائع کر دیں۔ تیل کو ایک بڑے ساس پین میں گرم کریں، پھر اس میں پیاز ڈال لیں اور ہلکی آنچ پر اس وقت تک کھولنے دیں جب تک کہ اس کا رنگ تبدیل نہ ہو جائے۔ پھر اس میں آٹا شامل کریں اور ایک منٹ تک ہلاتے رہیں۔ اس کے بعد یہ آمیزہ سٹاک میں آہستہ آہستہ اُنڈیل دیں۔ مٹر شامل کریں اور ڈھکن رکھ کر کچھ دیر پکائیں تا کہ مٹر بھی پک جائیں۔ اس کے بعد نصف کے قریب آمیزہ کو ایک بلینڈر میں ڈالیں اور پنیر کے ساتھ ملا کر ہموار کرتے ہوئے "پیوری" کی شکل دے دیں۔ اس میں لیموں کا جوس شامل کر لیں۔ پیوری کو باقی سوپ، نمک، کالی مرچ اور ہری مرچ کے ساتھ گرم کریں۔ گرم ہونے پر چولہے سے اُتار کر گرم گرم ہی پیش کریں۔

اس سوپ میں شامل پنیر حیرت انگیز طور پر، کریم کی طرح کردار ادا کرتی ہے مگر ظاہر ہے کہ چربی اور کلیسٹرول سے پاک ہوتی ہے۔

باتھو اور نج سوپ

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ سبز باتھو	.....	250 گرام
☆ نمک	.....	1/2 چائے کا چمچ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆ گھر کی بنی نرم پنیر	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ دودھ	.....	1/3 کپ
☆ تازہ اورنج جوس	.....	ایک کپ
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ لیموں کا رس	.....	نصف لیموں سے حاصل کردہ
☆ لیموں کے سلائس	.....	سجاوٹ کیلئے چند عدد

ترکیب

ہاتھو کے پتوں کو پانی بدل بدل کر اچھی طرح دھوئیں اور سخت ڈنڈیوں کو الگ کر کے ضائع کر دیں۔ احتیاط سے کاٹ کر آدھا کپ پانی اور نمک کے ساتھ پانچ منٹ تک پریشر ککر میں پکائیں۔ پھر اسے ٹھنڈا کر کے بلینڈر میں بلینڈ کریں اور چھان لیں۔ پنیر اور دودھ کو ایک ساتھ بلینڈ کریں۔ سوپ' اورنج جوس اور کالی مرچ کو جوش دیں اور اس میں پنیر ملا لیں۔ پھر آمیزے کو چولہے سے ہٹا لیں۔ لیموں کے جوس کا چھڑکاؤ کر کے لیموں کے سلائس کی سجاوٹ کے ساتھ گرما گرم پیش کریں۔

مٹر کی یخنی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ چھیلے ہوئے سبز مٹر کے دانے	.....	2 کپ
☆ سوکھا دھنیا	.....	4 چائے کے چمچ
☆ زیرہ	.....	ایک چائے کا چمچ

☆ کالی مرچ کے دانے	.....	1/2 چائے کا چمچ
☆ خشک لال مرچ	.....	ایک عدد (چاہیں تو)
☆ لہسن کی پوتھیاں	.....	6 عدد
☆ املی کے پتے	.....	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

چھیلے ہوئے سبز مٹروں کو ایک کپ پانی میں پکائیں اور الگ رکھ لیں۔ دھنیا، زیرہ کالی مرچ کے دانے اور اگر چاہیں تو سرخ مرچ کو ایک ساتھ خشک بھون لیں، پھر انھیں 1/3 پکے ہوئے مٹروں کے ساتھ اسی پانی میں گرائینڈ (Grind) کر لیں جس میں مٹروں کو اُبالا گیا تھا۔ گرائینڈ کی گئی پیسٹ میں چار کپ پانی شامل کر کے 5 منٹ تک اُبالیں اور پھر باقی بچے مٹروں کو نمک اور املی کے پتوں کے ساتھ اس میں ڈال دیں۔ سب چیزوں کو اچھی طرح مکس کر لیں۔ اگر آپ چاہیں تو مرضی کے مطابق اور پانی بھی شامل کر سکتے ہیں۔

متبادل: آپ اسی طریقے سے گوبھی کے پھولوں کو بھی مٹروں کے بجائے استعمال کر سکتے ہیں۔

ٹماٹر کی یخنی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ بڑا ٹماٹر	.....	ایک عدد
☆ ارہڑ کی دال	.....	مٹھی بھر
☆ پانی	.....	4 کپ
☆ پسا ہوا ادرک	.....	1/2 چائے کا چمچ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

☆نمک ..... ذائقہ کیلئے

☆ہری مرچ (اختیاری) ..... ایک کٹا ہوا ٹکڑا

☆خوبصورت کٹا ہوا تازہ دھنیا ..... ایک کھانے کا چمچ

☆کری پتا ..... 4 عدد

جوش دینے کیلئے:

☆خالص آئل ..... ایک چائے کا چمچ

☆رائی ..... ایک چٹکی

☆زیرہ ..... ایک چٹکی

☆ہنگ ..... ایک چھوٹی سی چٹکی

ترکیب

ٹماٹر کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں اور دال، پانی، ادرک اور نمک ڈال کر 15 منٹ تک پریشر ککر میں پکائیں۔ پھر اسے بلینڈر کے ذریعے بلینڈ کر کے چھان لیں۔ ایک کڑاہی لیکر آئل گرم کریں۔ رائی زیرہ اور ہنگ کے ساتھ تڑکہ لگائیں اور پھر اس میں رسم (یعنی چھانا ہوا مواد) بھی شامل کرلیں۔ جب یہ آمیزہ اُبلنے لگے تو اس میں ہری مرچ (اگر چاہیں تو)، تازہ دھنیا اور کری پتا ڈال لیں۔ پھر گرم گرم پیش کریں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مشروبات

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مسالہ چائے

اجزاء (4 افراد کیلئے)

☆ پانی	.....	2 کپ
☆ ٹی بیگز	.....	2 عدد
☆ "لوفیٹ" (Low Fat) دودھ	.....	150 ملی لٹر
☆ دارچینی	.....	5 سنٹی میٹر ٹکڑا
☆ الائچی پاؤڈر	.....	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ کے دانے	.....	ایک کھانے کا چمچ
☆ شوگر فری سویٹنر	.....	صرف ذائقہ کیلئے

ترکیب

ایک ساس پین میں پانی اُبال کر ٹی بیگز ڈال دیں۔ پھر برتن کو چولہے سے اُتار کر ٹی بیگز پانی میں ڈبوئے رکھیں۔ 10 منٹ بعد ٹی بیگز نکال کر ضائع کر دیں۔ دودھ، مسالہ جات اور سویٹنر شامل کریں۔ پھر اسے چولہے پر دوبارہ رکھ کر ڈھانپ دیں۔ ہلکی آنچ پر تقریباً 10 منٹ تک پکنے دیں۔ اس کے بعد کپوں میں ڈال کر پیش کریں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ٹماٹر کا کٹیل

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ بڑے پکے ہوئے ٹماٹر	.....	8 عدد
☆ چھوٹا پیاز	.....	ایک عدد
☆ سیلری پتوں کے ساتھ	.....	2 گانٹھیں
☆ اجمودہ کے پتے (پارسلے)	.....	3 گانٹھیں
☆ پانی	.....	آدھا کپ
☆ تیز پتا	.....	ایک عدد
☆ نمک	.....	آدھا چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ	.....	ایک چوتھائی (1/4) چائے کا چمچ
☆ وورسٹر شائر ساس	.....	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

ٹماٹروں کو چوتھائی حصوں میں کاٹ لیں۔ پیاز کو چھوٹا چھوٹا کاٹیں۔ سیلری اور پارسلے کے پتوں کو اچھی طرح پیس لیں۔ سبزیوں اور تیز پتے کو پانی میں نصف گھنٹہ یا اُس وقت تک اُبالیں کہ وہ بہت نرم ہو جائیں۔ پھر اُنھیں تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے دیں اور اچھی طرح باہم ملا لیں۔ آخر میں نمک کالی مرچ اور وورسٹر شائر ساس کے ساتھ ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

آپ اسے مختلف اشیاء کو ملا کر ذائقہ بدل بدل کر بھی پیش کر سکتے ہیں جیسے کہ ٹماٹر اور سنگترے یا ٹماٹر اور کھیرے کا مرکب بنا کر بھی اچھا ذائقہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ذیابیطس پیپ اپ

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ جامن	.....	250 گرام
☆ بیل پلپ	.....	1/4 کپ
☆ نمک	.....	آدھا چائے کا چمچ
☆ پانی	.....	چار کپ
☆ تازہ پسی ہوئی کالی مرچ	.....	1/4 چائے کا چمچ

ترکیب

جامنوں کو اچھی طرح دھولیں۔ گٹھلیاں نکال کر پھل اور بیل پلپ کو پروسیسر میں اچھی طرح ملالیں۔ باقی تمام اجزاء کو اس آمیزہ میں شامل کریں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

جامن اور بیل فروٹ ڈرنک کسی شوگر کے مریض کیلئے بالکل ایک صحت بخش دوا کی طرح ہے۔ جامن کے تمام اجزاء شوگر کے علاج میں استعمال کئے جاتے ہیں، اس کا پھل، گٹھلیاں اور پتے سب کے سب اجزاء صحت بخش خواص رکھتے ہیں۔

فروٹی دہی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ کٹا ہوا اناس	.....	ایک کپ

☆ کٹا ہوا پپیتا	.....	ایک کپ
☆ تازہ اورنج جوس	.....	ایک کپ
☆ تازہ گاڑھا دہی	.....	چار کپ
☆ شوگر فری سویٹنر	.....	ایک کھانے کے چمچ کے برابر

ترکیب

تمام پھلوں کو ایک بلینڈر میں ڈالیں۔ اورنج جوس اور سویٹنر شامل کر کے سب کو اکٹھا بلینڈ کرلیں۔ اس میں آہستہ آہستہ دہی شامل کریں اور پھر سارے آمیزے کو اس وقت تک بلینڈ کریں جب تک کہ سب اشیاء ایک ہی شکل میں تبدیل نہ ہو جائیں۔ اس آمیزے کو اپنے ذائقہ کے مطابق گاڑھا یا پتلا کیا جا سکتا ہے۔ بڑے گلاسوں میں ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

یہ سوچنا درست نہیں ہے کہ اناج (Cereals) ہر صبح ناشتہ کیلئے واحد بہترین غذ ہیں۔ آپ ''فروٹی دہی'' کو متبادل کے طور پر استعمال کر کے دیکھیں جو نہ صرف بہت جلد تیا ہو جاتا ہے بلکہ بے حد صحت افزاء بھی ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اضافیات

غذا کے مختلف اجزاء

پروٹین، چکنائی، کاربوہائیڈریٹس اور غذاؤں کے ریشہ دار (Fibre) اجزاء
(100 گرام قابل ہضم جزو کے تناسب سے)

غذا	پروٹین (گراموں میں)	چکنائی (Fat) (گراموں میں)	کاربوہائڈریٹس (گراموں میں)	ریشے (Fibre) (گراموں میں)	
1	2	3	4	5	
ڈیری فوڈز					
بھینس کا دودھ	4.3	8.8	5.0	.....	
گائے کا دودھ	3.2	4.0	4.4	.....	
بالائی اُتارا ہوا (سکمڈ) دودھ	2.3	بے حد معمولی	5.0	.....	
بٹر ملک	0.8	1.1	0.5	.....	
دہی	3.1	4.0	3.0	.....	
پنیر	24.0	25.0	6.0	.....	
مکھن	.....	81.0	.....	.....	

چکنائی اور ککنگ آئلز				
گھی (گائے)	4.3	8.8	5.0	.....
گھی (بھینس)	.....	100	.....	.....
ہائیڈروجنیٹک ککنگ آئل	.....	100	.....	.....
کارن، گراؤنڈنٹ ناریل یا سرسوں کا تیل	.....	100	.....	.....
سلاد ڈریسنگز				
مائیونیز	بے حد معمولی	80	بے حد معمولی	.....
فرنچ	بے حد معمولی	40	13.3	.....

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کی طرف سے جاری کردہ۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
urdukutabkhanapk.blogspot.com
کتب خانہ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

1	2	3	4	5
گوشت اور پولٹری فوڈز				
مٹن (چھوٹا گوشت	18-19	13	O	O
چکن	18	10	O	O
بیف بڑا گوشت	22.6	2.6	O	O
انڈہ (مرغی)	13.3	13.3	.....	.....
گردے (بھیڑ، بکرا)	21.0	4	.....	.....
جگر (بھیڑ، بکرا)	19.3	8		
پٹھ (پکی ہوئی)	24	33	O	O
مچھلی اور سی فوڈز				
ہیلبٹ	14	1	2	.....
پوم فریٹ	17	1.3	2	.....
بلیک پوم فریٹ	20.3	1.3	2	.....
سالمن	17	5	O	.....
راہو	17	1.4	4.4	.....
ٹونا	24	21	O	.....
پرانز	21	بہت معمولی	O	.....
میکریلز	19	2	O	.....

لوبسٹر	21	1	O	.....
سول	16.2	2.3	2.2	
دالیں اور پھلیاں				
مونگ	24	1.3	57	4.1
مونگ کی دال	24.5	1.2	60	0.8

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
urdukutabkhanapk.blogspot.com
www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

1	2	3	4	5
اُردو کی دال	24	1.4	60	0.9
چنے کی دال	21	5.6	60	1.2
مسور کی دال	25.1	0.7	59	0.7
تر دال	22.3	1.7	58	1.5
راج ماہین	23	1.3	61	.....
سویابین	43.2	19.5	21	3.7

سبزیاں

گوبھی	2	معمولی	5	1
پھول گوبھی	2.6	0.4	4	1.2
گاجریں	1	0.2	10.6	1.2
ہرا دھنیا	3.3	0.6	6.3	1.2
کھیرا	0.4	0.1	2.5	0.4
بینگن	1.4	0.3	4	1.3
کریلا	1.6	0.2	4.2	0.8
ڈرم سٹک (ساجن کی پھلی)	2.5	0.1	3.7	5
بھنڈی	2	0.2	6.4	1.2
ولائتی پیاز (Leeks)	1.8	0.1	17.2	1.3

سلاد کے پتے	2.1	0.3	2.5	0.5
پودینہ	4.8	0.6	6	2
میتھی کا ساگ	4.4	0.9	6	1.1
فارس بین	1.7	0.1	4.5	1.8
پیاز (چھوٹا)	1.8	0.1	12.6	0.6
مٹر (تازہ)	7.2	0.1	16	4
آلو	1.6	0.1	22.6	0.4
شکر قندی	1.2	0.3	28.2	0.8
پالک	2	0.7	3.0	0.6
ٹماٹر (تازہ)	1	0.2	3.6	0.8
ٹماٹر جوس	0.8	بہت معمولی	4.1	0.25
ٹماٹو کیچپ	بہت معمولی	بہت معمولی	23.5	بہت معمولی

پھل

سیب	1	0.3	11.6	1
کیلے (پکے ہوئے)	1.2	0.3	27.2	0.4
کیلے (سبز)	1	1	28	.....
چیریز	1	0.5	13.8	0.4
ناریل (نرم)	1	1	6	.....
منقیٰ (تازہ)	2.7	0.5	75.2	1
کھجوریں (تازہ)	1.2	0.4	34.0	4

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
urdukutabkhanapk.blogspot.com
میری
مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

انجیر	1.3	0.2	7.6	2.2
انگور	0.5	0.3	16.5	3
امرود	1	0.3	11.2	5.2
لیموں (کھٹا)	1	1	8	2
لیموں (میٹھا)	0.7	0.3	7.3	0.7
لیچی	1.4	0.3	14	0.2
آم (پکا ہوا)	0.6	0.4	16.9	0.7
تربوز	0.2	0.2	3.3	0.2
سنترہ	0.7	0.2	10.9	0.2
سنترے کا جوس	0.2	0.1	2	.....
آڑو	1.2	0.3	10.5	1.2
پپیتا (پکا ہوا)	0.6	0.1	7.2	0.8
ناشپاتی	0.6	0.2	11.9	1.0
اناس	0.4	0.1	10.8	0.5
آلو بخارا	0.7	0.5	11.1	0.4
انار	1.6	0.1	14.5	5.1
کشمش	1.8	0.3	74.6	1.1
سیتا پھل (کسٹرڈ ایپل)	1.6	0.4	23.5	3.1
چیکو	0.7	1.1	21.4	2.6
سٹابریز	0.7	0.2	10	1.1
گنا	بے حد معمولی	O	20	3

گنے کا رس	بے حد معمولی	O	20	3

اناج اور اناج دار غذائیں

باجرہ	11.6	5	68	1
جوء	11.5	1.3	19.6	4
جوار	10.4	2	72.6	1.6
جئی کا آٹا	13.6	7.6	63	3.5
چاول	7	0.5	78.2	0.2
سوئیاں	9	بے حد معمولی	78	بے حد معمولی
آٹا	12.1	1.7	69.4	2
میدہ	11	1	74	0.3
بریڈ (ڈبل روٹی)	7.8	0.7	52	0.2
گندم دانا	29.2	7.4	53.3	1.4
بریڈ (براؤن)	9	1.4	49.50	1.2
بسکٹ (میٹھے)	6.4	15.2	72	.....
بسکٹ (نمکین)	6.6	32.4	54.6	.....

نٹس (Nuts) اور بیج

بادام	21	59	11	2
کاجو	21	47	22	1
کھوپرا	7	62	18	7

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پستہ	20	54	16	2
اخروٹ	16	65	11	3

متفرق

اراروٹ	0	0	83	.....
کوک پاؤڈر	20	25	30	.....
شہد	0.3	O	79.5	.....
جاگیری (چھوہارے)	1.5	0.3	86.1	.....
ساگو	0.2	0.2	87.1	.....
پاپڑ	19	0.3	52.4	.....
جام	O	O	70	.....
ملک چاکلیٹ	3.6	10.7	79	معمولی
کافی (نارمل)	معمولی	5	5	.....
چائے	8	4	70	6

کاربونیٹڈ ڈرنکس

	پروٹین	چکنائی	کاربوھائیڈریٹس	%الکوحل
مصنوعی مٹھاس والے ڈرنکس	0	0	0	.....
کاربونیٹڈ سوڈا	0	0	0	.....
کولا ڈرنکس (مٹھاس والے)	0	0	0	.....

اردو کتب خانہ
URDUKUTABKHANAPK.BLOGSPOT
URDUKUTABKHANAPK.BLOGSPOT.COM
www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
urdukutabkhanapk.blogspot.com